Полный текст книги “Доступ Колина Уилсона к внутренним мирам”

Смотрите другие форматы

КОЛИН УИЛСОН

Доступ к

Внутренний

Миры

Всемирно известный автор книги

ПОСТОРОННИЙ

показывает, как мы можем научиться достигать просветления

“Доступ к внутренним мирам” - это продуманный ответ Колина Уилсона на вопросы, поднятые в “Постороннем”. Основанный на замечательном примере Брэда Абсеца, фильм ставит под сомнение ложное отчаяние рационалиста и представляет совершенно новое видение человеческого потенциала.

Находясь в сложных для себя обстоятельствах. Брэд Абсец, американский консультант в Финляндии, обнаружил, что испытывает измененные состояния сознания. Это включало в себя стихи, которые писались сами собой, и “автоматическое” рисование, и, казалось , давало ключ к большему ментальному контролю и эмоциональной самореализации. Изучение этих явлений выявило существование практического пути к просветлению: средства, с помощью которого мы можем задействовать врожденную мудрость нашего тела, сродни медитации.

Основываясь на современных теориях о раздвоении деятельности мозга, Колин Уилсон утверждает, что мы признаем огромную творческую силу нашего интуитивного “я”, которым пренебрегаем. Логическое “я” можно убедить привлечь к сотрудничеству, что позволяет нам по желанию вызывать “пиковые” переживания.

Смысл этой ясной и занимательной книги является далеко идущим и глубоким.

КОЛИН УИЛСОН

Наездник

Лондон, Сидней, Окленд, Йоханнесбург

Авторские права © Колин Уилсон, 1983

Для Брэда Абсеца и Юрия Москвитина

Гравюра компании Century Hutchinson Ltd.

1

За пределами левого полушария Сознание

Днем в воскресенье, 3 января 1960 года, я собирался выйти из дома, когда зазвонил телефон. Мужчина с сильным иностранным акцентом объяснил мне, что он из какой-то интер национальное агентство печати, и что он звонил, чтобы сообщить мне, что Альбер Камю погиб в автомобильной катастрофе. На мгновение Я заподозрил, что это шутка; мой друг Билл Хопкинс часто звонил мне , представляясь работником китайской прачечной или начальником женского отдела КГБ, у которого всего одна вакансия для мужчины. The jour финалист вскоре убедил меня в своей искренности; он слишком много знал об аварии, чтобы выдумывать ее. Камю возвращался в Париж на машине со своим другом Мишелем Галлимаром, когда лопнула передняя шина. Машина врезалась в дерево, и Камю выбросило через заднее стекло; он погиб на месте.

Несколько минут спустя по дороге на вокзал - я собирался

встретиться со своей женой - я пытался осознать тот факт, что Камю мертв. Он работал на Галлимара, моего французского издателя, и собирался написать предисловие к моей второй книге. Я познакомился с ним в Париже, и он показался мне очень симпатичным. И все же сейчас, пытаясь осмыслить смысл его смерти, я обнаружил, что не могу никак отреагировать. Это было все равно что позвонить в дверь и не услышать ни звука. Когда я спросил себя: “Что ты чувствуешь по поводу его смерти?”, ответом было что-то вроде: “Ну и что?”

И все же, в некотором смысле, это было уместно. Отправная точка всего Творчество Камю - это ощущение бессмысленности, это чувство отчуждения, которое он называл “абсурдом”. Мерсо, герой романа L’Etranger, испытывает ту же неспособность реагировать на происходящее.

12. Доступ к внутренним мирам

смерть его матери. ‘Мама умерла сегодня. Или, может быть, вчера, я не уверен….” Он не бессердечный и не эгоцентричный, просто он попал в ловушку настоящего. Было бы даже неверно сказать, что ему скучно, он выглядит вполне довольным. Но его восприятие смысла ограничено тем, что происходит на кончике его носа.

Затем, в конце книги, когда его приговаривают к смертной казни за убийство араба, он испытывает прилив гнева, который приносит озарение. “Это было так, как если бы этот сильный прилив гнева очистил меня, лишил надежды и….. Я открыл свое сердце доброму безразличию Вселенной”. Глядя на звезды, он комментирует. Ощущение, что это так похоже на меня… заставило меня осознать, что Я был счастлив и счастлив до сих пор’. Это кажется странным заявлением человека, который, кажется, бредет по жизни, как лошадь в шорах. Возможно ли быть счастливым, не осознавая этого?

Здесь мы сталкиваемся с парадоксом, потому что ответ - да. Все мы испытывали моменты, которые Уильям Джеймс называет ” переполняющими чувствами”, когда внезапно становится совершенно очевидно, что жизнь бесконечно увлекательна. И это понимание, похоже, применимо и в ретроспективе. Периоды моей жизни, которые в то время казались запутанными и скучными, теперь кажутся сложными и довольно очаровательными. Как будто какой-то другой человек - более сильный и зрелый - завладел моим сознанием. Это “высшее я” смотрит на мои проблемы и тревоги с доброжелательной отстраненностью, но совершенно без жалости. Глядя на проблемы его глазами, я понимаю, что был глупцом , когда беспокоился о них.

Если бы я мог оставаться в этом состоянии все время - или, по крайней мере, вызывать его по желанию, - жизнь была бы сплошным приключением. И это сводящий с ума абсурд. Потому что в эти моменты интенсивности и самоутверждения мы можем видеть, что было бы на 50% легче поддерживать это понимание. Всякий раз, когда мы сталкиваемся с кризисом или трудностями, мы понимаем, что жизнь без этого была бы восхитительной. Раскольников в В “Преступлении и наказании” говорится, что он предпочел бы вечно стоять на узком выступе, чем умереть сразу. Но нам не нужно заходить так далеко, чтобы увидеть, что жизнь

без кризисов и страданий полна возможностей. Я могу осознать эту истину, даже когда исчезают незначительные неудобства. Если туалет выходит из строя на неделю, я вздыхаю с облегчением, когда наконец появляется сантехник. Тот факт, что теперь я могу перестать поливать его ведрами с

вода становится продолжением моей свободы, источником активного удовольствие. И так продолжается до тех пор, пока я не начинаю “принимать это как должное”. Когда это происходит, я впадаю в состояние, в котором Мерсо проводит большую часть своей жизни, будучи счастливым, не осознавая этого.

Что не так с людьми? Почему, как говорит Фихте, “быть свободным - это ничто; стать свободным - это рай”? Почему кажется, что мы не способны ценить свою свободу , если она не находится под угрозой? Почему кажется, что люди живут в почти постоянном состоянии нереальности происходящего?

Основной ответ заключается в том, что люди - единственные существа , которые проводят 99% своего времени в собственных головах. У Шерлока Холмса был целый шкаф, заполненный газетными вырезками на любую тему, чтобы, столкнувшись с тайной, связанной, скажем, с американским нефтяным миллионером, он мог отправить Ватсона в архив за кратким описанием карьеры этого человека. У всех нас в голове есть похожие картотеки, и в них хранятся “вырезки из прессы” (некоторые из них довольно хрупкие и выцветшие) обо всем, что когда-либо происходило с нами. Столкнувшись с какой-нибудь неприятной проблемой, мы можем заглянуть в архив, чтобы узнать , случалось ли что-либо подобное в прошлом. Это означает, что мы можем размышлять над этими вопросами, лежа в постели с закрытыми глазами; весь наш опыт хранится в картотеке.

Но у этого метода есть свои недостатки. Когда я имею дело с реальным миром, я реагирую на него разумно и взвешенно и нахожу многие проблемы волнующими. Когда я лежу в постели с закрытыми глазами, я теряю связь с реальностью; в результате я, скорее всего, слишком остро реагирую на проблемы и довожу себя до состояния гнева, разочарования или депрессии. И даже когда я должен быть “на связи с реальностью” в течение дня, я

провожу большую часть своего времени в этой библиотеке с ее картотечными шкафами. Каждый раз, когда я смотрю в окно, или жду на автобусной остановке, или стою в пробке, я погружаюсь в свой мысленный мир и практически теряю связь с реальностью.

Эта способность “жить в наших головах”, безусловно, является одним из величайших эволюционных достижений человечества. Серый Уолтер отмечает в своей книге о мозге, что шимпанзе “не могут сохранять мысленный образ достаточно долго, чтобы поразмыслить над ним’.

Доступ к внутренним мирам

Люди могут не только сохранять мысленные образы; они могут часами пребывать в мире воображения. Цель этой способности - дать нам возможность предвидеть будущее и связанные с ним проблемы. Однако у этого есть один огромный недостаток, который заключается в том, что мы можем, даже не замечая этого, потерять связь с реальным миром.

Есть старая шутка о человеке, который собирается одолжить газонокосилку у своего ближайшего соседа. По дороге он представляет, как его сосед говорит: “Почему бы тебе не купить такой же самому?”, на что он отвечает: “Потому что я не могу себе этого позволить”. “Тогда почему бы не купить такой в рассрочку?” - Я не люблю быть в долгу. - И все же ты готов прийти и занять у меня. … В этот момент он встречает своего соседа в палисаднике и кричит: “Оставь свою чертову газонокосилку…” Все мы позволяем подобным фантазиям подрывать чувство реальности. И мы совершенно не подозреваем, как далеко зашла фантазия, живущая своей собственной жизнью. Человек - единственное животное, склонное к безумию; и это потому, что он проводит так много времени в этой удушающей тюрьме внутри собственной головы. Фантазии обволакивают его, как плющ дерево, пока не иссушают его жизнь.

Вот почему моменты реальности - такие, как чувство облегчения и счастья у Мерсо, - становятся для него таким потрясением. Наш ментальный облик это сводит все к чрезмерно упрощенным образам, и мы начинаем воспринимать их как точную копию реальности “снаружи”. А затем, в какой-то момент расслабления и счастья, реальность прорывается наружу, бесконечно более захватывающая, чем наши обезвоженные мысленные образы. Это

более реально, тяжелее, богаче, красивее, и это наполняет нас желанием жить вечно. Камю описывает такой момент в конце своего рассказа “Женщина, пойманная в прелюбодеянии’. Ее “супружеская измена” связана с африканской ночью, которая проникает в ее существо и овладевает ею. ‘Ни вздоха, ни звука, за исключением интервалы приглушенный треск камней, что холодная была сокращения в песок… . Через мгновение, однако, он, казалось, ей, что небо над ее двигалась в каком-то медленно Гира ции. В бескрайних просторах сухой, холодной ночи постоянно появлялись тысячи звезд, и их сверкающие сосульки, внезапно оторвавшись , начали постепенно сползать к горизонту. Джанин не могла оторваться от созерцания этих дрейфующих вспышек. Она поворачивалась вместе с ними - ’Этот отрывок подводит к

вспомните другую ‘женщину, уличенную в прелюбодеянии” - леди Лоуренса Чаттерли - и ее собственное мистическое ощущение живой природы, когда она возвращается домой после занятий любовью: “В сумерках мир казался сном; деревья в парке казались выпуклыми и вздымающимися на волнах прилива, а склон, ведущий к дому, был живым’. И Алеша Достоевского испытывает похожее ощущение, когда смотрит на звезды: “казалось , от всех этих бесчисленных Божьих миров тянутся нити, связывающие его душу с ними”; он, рыдая, бросается на колени, чтобы поцеловать землю.

Однако все, что произошло - с Джанин, с Констанцией Чаттерли, с Алешей Карамазовым - это то, что они вышли из тюрьмы в своих собственных головах, чтобы встретиться лицом к лицу с реальностью мира. Уильям Блейк пишет:

Пять окон освещают пещерного человека: через одно он вдыхает воздух; Через одно слышит музыку сфер; через одно - вечную виноградную лозу Цветущую, чтобы он мог собирать виноград; через одно можно смотреть И увидеть маленькие кусочки вечного мира, который постоянно растет;

Благодаря тому, что человек сам проводит время, сколько ему заблагорассудится; но он этого не сделает,

За украденное.радости сладки, и хлеб, съеденный втайне,

приятен.

Если “пять окон” относятся к чувствам, то этот отрывок непонятен, поскольку он подразумевает, что мы можем выйти за пределы наших чувств, а мы знаем, что это невозможно. Но на самом деле Блейк имеет в виду, что человек живет в пещере в своей собственной голове, хотя это и не обязательно. Он может “отключаться, когда ему заблагорассудится”. Он может “вырваться” из состояния, подобного сну, и вновь обрести чувство реальности.

Комментарий о “хлебе, съедаемом тайком” также вызывает недоумение, если мы не осознаем, что Блейк говорит о состоянии, подобном сну, в котором мы проводим большую часть нашего времени. При условии , что мечты приятны, пещера в голове - теплое и уютное место. Опасность заключается в том, что мы позволяем себе ошибочно принимать это за реальный мир. “Мадам Бовари” Флобера и “Анна Каренина” Толстого - это поучительные истории о женщинах, которые совершают эту ошибку; обе совершают самоубийство. Толстому хватило проницательности, чтобы заставить Анну проснуться, когда ее вот-вот убьет

тренируйтесь и осознайте, что это нелепо - что смерть - это последнее, чего она хочет.

Но как это возможно, что даже самый закоренелый мечтатель способен на такой абсурдный поступок, как самоубийство? Дети, конечно, легко впадают в состояние черной депрессии - особенно дети с богатым воображением, - потому что их знания о мире настолько малы, что они обычно превращают кротовые норы в горы. Но, конечно, самый глупый и погруженный в себя взрослый человек должен бы знать лучше? И ответ, опять же, заключается в том, что во всем виноват поразительный темп эволюции человека. Больше, чем у любого другого животного, у нас есть способность сосредотачиваться на деталях; мы обладаем своего рода ментальным микроскопом, который позволяет нам сосредоточить внимание на одной проблеме. С помощью микроскопа блоха может казаться величиной с лошадь. Он также может превратить незначительную неприятность в крупную катастрофу. Вступая во взрослую жизнь, мы проводим так много времени, сталкиваясь с проблемами, что забываем об их истинном масштабе. Мы забываем отрывать взгляд от микроскопа. Если использовать несколько иной подход, то это может привести к серьезным последствиям. точная аналогия: это как если бы у нас были очки для чтения - для съемки крупным планом - и очки для наблюдения вдаль. Мы настолько привыкаем носить очки для чтения, что забываем снимать их, когда выходим на прогулку, и ловим себя на том, что близоруко вглядываемся в окружающий пейзаж.

Затем какой-нибудь кризис - или момент радостного предвкушения - напоминает нам о том, что нам следовало бы надеть очки дальнего обзора. И в тот момент, когда мы надеваем их, на нас находит откровение. Все становится ясным и реальным. Все мелкие тревоги падают с наших плеч. Нам хочется громко рассмеяться. Внезапно становится очевидно, что все несчастья и тревоги были глупой ошибкой из-за неправильно подобранных очков. Возникает чувство расслабления и счастья, которое, кажется, выражается словами: ‘Конечно

Но что “конечно”? Если бы мы могли ответить на этот вопрос, мы бы решили одну из самых фундаментальных проблем человеческого развития.

И отправной точкой должен быть ‘проблеск реальности’. Т. Э. Лоуренс описывает типичную проблему в “Семи столпах мудрости”.: ‘Мы отправились в путь в один из тех ясных рассветов, которые пробуждают весь мир.

чувства восходят вместе с солнцем, в то время как интеллект, утомленный ночными размышлениями , еще спит. В течение часа или двух в такое утро звуки, запахи и краски окружающего мира поражали человека индивидуально и непосредственно, не отфильтрованные мыслью и не ставшие типичными: они, казалось, существовали сами по себе. …’

Это ощущение, которое мы испытываем после болезни, когда только начинаем выздоравливать. Кажется, что сердце широко открыто для переживаний, и, как говорит Лоуренс, мы больше не фильтруем их через наш критический механизм. Такое чувство мы иногда испытываем в первый день отпуска. Реальность нахлынула на нас через органы чувств, и это оказывает на нас такое же воздействие, как еда на пустой желудок.

Одно из самых важных открытий последних десятилетий - то, за которое Роджер Сперри получил Нобелевскую премию: признание того, что этот “критический механизм” расположен в левой части мозга, в то время как механизм, позволяющий нам “оценивать” реальность, расположен в правой. Из двух полушарий головного мозга - частей, расположенных в верхней части черепа, - левое отвечает за речь и рассудок, а правое - за чувства и интуицию. (По какой-то причине, которая до сих пор не понята, левое полушарие управляет правой стороной тела со всеми ее мышцами, а правое полушарие управляет левой стороной.) Если смотреть сверху, они похожи на две половинки грецкого ореха. Сперри обнаружил, что если разорвать “мост” между двумя половинками - как это происходит в некоторых случаях при лечении эпилепсии, - пациент превращается в двух разных людей. Один мужчина пытался застегнуть ширинку правой рукой (связанной с “рациональной” частью его мозга), в то время как другая рука расстегивала ее. Другой пациент пытался обнять свою жену одной рукой, в то время как другой отталкивал ее. Пациент, которому дали несколько деревянных кубиков для составления узора (упражнение для правого полушария), безуспешно пытался сделать это правой рукой. Другой рукой он все пытался помочь, а

правая нетерпеливо отталкивала ее, как бы говоря: “Позволь мне сделать это”. В конце концов, ему пришлось опереться на левую руку, чтобы она не мешала.

В данном случае очевидно, что левая рука должна была действовать по-своему, поскольку она связана с правой

мозг, и мы могли бы увидеть ответ. Но прежде чем мы придем к выводу, что правое крыло - герой, а левое - злодей, мы должны отметить, что правое крыло также находится во власти негативных эмоций. Когда один пациент с раздвоенным мозгом разозлился на свою жену, его левая рука попыталась ударить ее; другая рука защищала ее и крепко сжимала левую руку.

Таким образом, левое полушарие является критиком, “сдерживающим фактором”, той частью Т.Э. Лоуренса, которая мешала ему воспринимать реальность - за исключением тех случаев, когда он вставал так рано, что левое полушарие еще спало.

Это позволяет нам, по крайней мере, начать объяснять, что означает это “Конечно “. “Вы”, эго, живете в вашем левом полушарии мозга. Когда мы говорим, что человек - единственное существо, которое 99% своего времени проводит у себя в голове, мы на самом деле имеем в виду левое полушарие головного мозга. А в подвале левого полушария находится библиотека, полная картотечных шкафов - душная комната, которую мы ошибочно принимаем за реальность. В “Доме разбитых сердец” Гектор спрашивает Шотовера: ‘Как долго вы осмелитесь концентрироваться на чувстве, не рискуя , что оно останется в вашем сознании на всю оставшуюся жизнь?”, и Шотовер отвечает полтора часа. Мы все знаем, что он имеет в виду. Навязчивые идеи застревают в наших головах. Мы размышляем о прошлом опыте, как корова, пережевывающая жвачку, отрыгивая ее и пережевывая снова. В конце концов, опыт становится сморщенным и безвкусным, как старая жевательная резинка. И все же мы по-прежнему принимаем его за настоящее.

Именно на основе этого сухого, безвкусного опыта мы принимаем наши главные жизненные решения. Если меня спросят, хотел бы я пойти в театр в субботу вечером, я вспомню предыдущие походы в театр, попытаюсь вспомнить, какими они были, и отвечу “да” или “нет”, основываясь на этих поблекших воспоминаниях. Хуже того, столкнувшись с какой-нибудь неприятной проблемой, я вспоминаю, как в последний раз Мне приходилось сталкиваться с подобной проблемой, и мои силы иссякают; я чувствую себя измотанным и подавленным еще до того, как начал. И эта “оценка” основывается на совершенно ложных данных - на

безвкусном кусочке жевательной резинки.

Однако мы постоянно совершаем эту ошибку, на протяжении всей нашей жизни, постоянно подрывая собственную жизнеспособность.

Вот почему этот “проблеск реальности” заставляет нас сказать: “Конечно , мы видели сквозь ошибку - ошибку, которая привела к

это вызвало постоянную утечку энергии, которая украла у нас так много счастья, что помешала нам достичь и малой доли того, чего мы могли бы достичь.

Это приводит к еще одному интересному открытию. Вот уже более двух тысяч лет философы дают мрачные и негативные оценки человеческому существованию: Экклезиаст говорит , что нет ничего нового под солнцем и что жизнь - суета сует. Будда говорит, что все это иллюзия; Аристотель говорит, что лучше бы не рождаться. Кажется, что очень немногие философы могут сказать о жизни много хорошего. Поскольку эти люди - великие мыслители, мы склонны верить им на слово. Однако теперь мы видим, что у мышления есть свои ограничения: ограничения левого полушария мозга. Несомненно, Экклезиаст и Аристотель думали , что они учитывают все, но они упустили из виду ровно 50 % человеческого существования. Они ошибочно приняли старую жевательную резинку за настоящую.

Это правда, что многие философы, особенно мистики, предупреждали нас об опасности ошибочного принятия мысли за реальность. И в прошлом веке такие разные писатели , как Уолт Уитмен, Г.К.Честертон, Д.Х.Лоуренс, Олдос Хаксли и Генри Миллер повторили это послание. Но, как правило, в этих последователях инстинкта и интуиции есть что-то странно неудовлетворительное. Кажется, что они предлагают нечто второстепенное. Д.Х.Лоуренс выступал против “сознания головой” и советовал нам доверять солнечному сплетению; но его работа не дает четких советов о том, что делать. В каком-то смысле он такой же пессимист, как и “мыслящие” философы; некоторые из его историй, похоже, предполагают, что человеку было бы лучше, если бы он родился лошадью или лисой. Уолт Уитмен завидовал коровам, потому что они были безропотны. Но

то, что мы хотим понять, - это тайные возможности сознания. Отказ от левого полушария в пользу правого , очевидно, не является решением проблемы. Я не считаю, что люди совершили ошибку, развивая левополушарное сознание. Несмотря на все связанные с этим проблемы и тревоги, я по-прежнему предпочитаю быть человеком, а не коровой. Что нам нужно знать, так это как выйти за пределы левополушарного сознания.

Правополушарные, как и левополушарные, упускают из виду что-то важное. Что? Мы можем увидеть ответ, если мы

вспомните еще раз опыт Мерсо о “добром безразличии”. величие вселенной’, о переживаниях Жаннин в африканскую ночь, о желании Алеши Карамазова поцеловать землю. Это не просто проблеск внешней реальности. Это открывшаяся внутренняя реальность. Гессе с удивительной ясностью выражает это в “Степном волке”, другом романе о человеке, который находит себя “я”, пойманное в ловушку и удушенное левополушарным сознанием. В конце утомительного дня он отправляется в таверну поесть и выпить; вино вызывает внезапное расслабление правополушарного сознания:

‘Во мне поднялся бодрящий смех… Он взмыл ввысь, как мыльный пузырь… а затем мягко лопнул… За ним пролегла золотая дорожка , и я вспомнил о вечном, о Моцарте и звездах. В течение часа я вновь смог дышать… .’

Смех является эквивалентом чувства, конечно, мы всегда хочется смеяться вслух, когда напряженность сменяется отпуска relaxa ции. Но что здесь важно, так это фраза “напоминающая о вечном, о Моцарте и звездах”. Ничто не мешало ему думать о Моцарте и звездах в любое время суток. Но он имеет в виду не мышление, а ощущение реальности Моцарта и звезд. Это как если бы открылся внутренний люк, ведущий в огромную пещеру Аладдина.

Что же тогда произошло? По сути, Степной волк привел в

соответствие свое правое и левое полушария. Он расслабился и перешел в правополушарное сознание. Еще одно важное наблюдение, сделанное учеными, изучающими различия между правыми и левыми, заключается в том, что левые одержимы временем; правые, по-видимому, слабо ощущают время. Это кажется разумным, поскольку логика и язык имеют линейную и последовательную структуру - как цепочка, - в то время как паттерны, так сказать, распространяются в разные стороны. Левое полушарие стремится вперед, устремив взгляд в будущее, в то время как правое прогуливается, засунув руки в карманы, наслаждаясь пейзажем. Они похожи на два поезда, движущихся по параллельным путям, но с разной скоростью. Если можно убедить правых двигаться быстрее, приведя их в состояние возбуждения (например, с помощью захватывающей музыки), то два поезда могут курсировать бок о бок, а пассажиры могут высовываться из окон и разговаривать друг с другом. Того же эффекта можно добиться, если убедить левых

двигайтесь медленнее. Именно это и сделал Степной волк, расслабившись с бокалом вина. Отсюда и внезапное ощущение реальности.

Таким образом, одна из основных функций правого полушария - добавлять измерение реальности к нашему опыту. Мир, каким его видит левополушарное сознание, плоский, двумерный, немногим больше , чем эскиз. Задача правого полушария - добавлять третье измерение. Именно это осознание реальности приносит чувство облегчения, ощущение того, что “все хорошо”. Как бы абсурдно это ни звучало, большую часть своей жизни мы живем, полагая, что реальность нереальна - двумерна. Мы чувствуем, что это плоско, скучно, слишком легко узнаваемо. Но когда правое полушарие начинает выполнять свою работу должным образом, мы осознаем абсурдность этого предположения: что мир бесконечно богаче и значимее, чем может охватить левое.

Это дает нам первый важный ключ к решению этой проблемы. Даже если левые не могут видеть мир полным возможностей, они могут цепляться за моменты озарения и отказываться от них. Если я знаю, что нынешние трудности завершатся победой, я не унываю; мне просто нужно знать это интеллектуально. И если я смогу “знать”, что реальность на самом деле имеет третье

измерение, я никогда не совершу ошибку, связанную с тем, что у меня есть деньги. утверждая, что нет ничего нового под солнцем и что жизнь бесполезна.

Это очень важный момент. Большая часть литературы прошлого века была посвящена скуке и разочарованию. Арцыбашев написал роман “Переломный момент ” о скучном российском городке, в котором практически все совершают самоубийства. По сути, он утверждал, что, когда на жизнь смотришь без иллюзий, единственное мужественное решение - отказаться от продолжения. Мы можем видеть абсурдность этой ошибки. Его персонаж актерам не хватает целеустремленности, поэтому они попадают в ловушку левополушарного сознания, которое лишает мир смысла. Они забыли о лазейке, ведущей во внутренние миры.

Эта склонность попадать в ловушку левополушарного сознания , пожалуй, является самой большой опасностью, которая угрожает нам как биологическому виду. Каждый год тысячи людей совершают самоубийства, потому что они верят, что “это все, что есть” - они думают, что этот двумерный мир нашего повседневного опыта является единственной реальностью. Все психические заболевания вызваны одним и тем же предположением.

что можно сравнить с предположением дикарей о том, что солнечное затмение может означать конец света. Дикарь , знающий истинную причину затмения, все равно мог бы испытывать некоторую иррациональную тревогу, когда солнце темнело; но его основное отношение к происходящему было бы спокойным и рациональным. И если бы люди смогли постичь это понимание правополушарного сознания, психические заболевания, наконец, стали бы такой же редкостью, как проказа.

Как только мы увидим возможность сбалансированного левостороннее сознание, мы можем рассматривать это как начало целого ряда новых изменений в человеческом сознании.

Рассмотрим, например, что происходит, когда я читаю роман. В какой-то степени я вхожу в мир романистов; однако, поскольку левое полушарие выполняет большую часть работы, сканируя и интерпретируя слова, мое восприятие этого ментального мира просто супер официальный. Я могу вспомнить некоторые книги, которые читал в детстве, - Диккенса. Рождественская песнь и "Лавка старинных диковинок", вступительные главы "Граф Монте-Кристо", "Затерянный мир" Конан Дойла и рассказы о Шерлоке Холмсе, "Она и Клеопатра" Райдера Хаггарда - что заставило меня почувствовать себя так, словно я вошел в состояние транса; я жил в мире книги, а не в "реальном" мире. Мой разум наполнил этот вымышленный мир запахами, красками и вкусами. Короче говоря, мое правое полушарие мозга выполнило свою работу должным образом, добавив в книгу третье измерение реальности.

И дело не в том, что я увлекся определенными персонажами и событиями в художественной литературе. Я впадал в такое же состояние полной поглощенности, когда читал "Науку и современный мир" Уайтхеда и "Разновидности религиозных учений" Уильяма Джеймса. Опыт. Правое полушарие может привнести тот же элемент реальности в идеи.

Так что "картотечный шкаф" в голове - это только часть истории. Если обратиться к левому полушарию, может показаться, что в шкафу лежат только листы бумаги. Но если убедить правое полушарие сыграть свою роль, эти листы с помощью алхимии можно превратить в живую реальность.

Это позволяет нам точно понять, что не так с теми писателями, которые являются пророками инстинкта, такими как Д.Х. Лоуренс и Генри Миллер. Они могут ценить литературу, но при этом чувствуют, что

книги - это "просто слова", своего рода игра, которую не следует путать с реальностью. Но когда правое полушарие трансформирует книгу, она становится реальностью другого рода, претендующей на равенство с "реальным миром'.

Вот почему последние два столетия или около того были одними из самых захватывающих в интеллектуальной истории

человечества. В 1719 году политический памфлетист Даниэль Дефо написал “Робинзона Крузо”, а семь лет спустя Джонатан Свифт опубликовал “Путешествия Гулливера”. Дефо задумал “Крузо” как произведение реалистической журналистики - оно было основано на реальной истории моряка, потерпевшего кораблекрушение, - а Свифт задумал “Гулливера” как политическую сатиру. По сути, оба они создали своего рода ковер-самолет, который мог унести читателя в царство воображения. В 1740 году вышел роман Сэмюэля Ричардсона “Памела”, первый роман, написанный как упражнение в чистом изобретательстве (или , как мы бы сейчас сказали, “эскапизме”), который произвел сенсацию по всей Европе. До этого времени любимым чтением для развлечения скучающих домохозяек были тома проповедей, поскольку проповедь с ее анекдотами и наставлениями также давала более высокую точку обзора, с которой можно было наблюдать за собственной жизнью. Но в качестве ковра-самолета роман превосходил проповедь так же, как реактивный самолет - старомодный дирижабль. За несколько десятилетий Англия стала страной заядлых читателей; то же самое произошло во всем цивилизованном мире. Скучающие домохозяйки получили “доступ к внутренним мирам”. Постигнутые печальной судьбой Клариссы Харлоу или юного Вертера, они смогли превратить простые слова в живую реальность, подкрепив их собственным опытом.

Этот опыт изменил сознание цивилизованного человека. Дефо, Свифт, Эддисон, Джонсон, Монтескье принадлежали к поколению реалистов. На смену им пришло поколение мечтателей, которые ставили чувства и желания выше условностей и долга. И тут произошла любопытная вещь. Человек внезапно заметил, что природа прекрасна. Прежние поколения считали горы впечатляющими, но неудобными. Эти новые романтики увидели в них отражение своего внутреннего горного ландшафта. Природа была захватывающей, потому что отражала новое понимание человеком своих возможностей:

За лошадьми! - слишком холмистый и крутой!

Я радостно вскочил в седло;

Доступ к внутренним мирам

Канун убаюкивал землю, погружая ее в сон,

И над горой нависла ночь.

Окутанный пеленой тумана,

Дуб стоял, как огромный великан,

И сотней своих черных глаз Всматривался в темноту из чащи леса.

Это молодой Гете, и в нем передано волнение молодого человека, отправляющегося верхом к своей возлюбленной. Такие поэты, как Гете, Шиллер, Байрон, Шелли, Пушкин, казалось, увидели новые возможности свободы человеческого духа.

Тогда почему же наступило разочарование? Отчасти по той же причине, по которой первые эксперименты с пилотированием заканчивались катастрофами. Романтики были слишком неопытны, чтобы понять, как справиться с этим чувством свободы. Многие из них считали себя вправе с чистой совестью соблазнять любое количество молодых леди, но затем оказались в жестком конфликте со своим чувством человеческой порядочности. Другие предпочитали избегать скуки с помощью наркотиков и алкоголя. Охваченные физическими и эмоциональными реакциями, большинство из них пришли к выводу, что представление о свободе было иллюзией, и в этом случае человеческая жизнь бесполезна и трагична. С его неожиданностью Несмотря на высокий уровень самоубийств и раннюю смерть, романтический эксперимент в конце концов был признан неудачным.

Однако новое поколение романтиков - Достоевский, Манн, Гессе, Шоу, Йейтс - начали понимать, что свободы можно достичь только с помощью самодисциплины. Достоевский обрел свое видение свободы, когда поверил, что вот-вот умрет перед расстрельной командой, и осознал то, что ранние романтики видели лишь мельком: настоящая беда людей в том, что мы привыкли преувеличивать свои чувства. Человек, который думает, что его вот-вот застрелят, с абсолютной уверенностью осознает, что большинство проблем, которые делают его несчастным, невыразимы весьма тривиально; если бы ему только дали второй шанс, он мог бы гарантировать, что никогда в жизни не будет несчастлив.

Переживания такого рода всегда приводят к одному и тому же пониманию. Мы обычно исходим из того, что состоим из разума и тела. Но есть и другой вид тела - эмоциональное тело. Для практических целей мои чувства и эмоции составляют отдельную структуру.

сущность. И это то, что делает жизнь такой трудной. Эмоциональное тело тратит огромное количество моего времени впустую на свои проклятые чувства. Солнце скрывается за облаками, и я чувствую себя подавленным. Когда я задаю вопрос, кто-то не отвечает, и я чувствую себя отвергнутым. Я спотыкаюсь о тротуар и чувствую, что могу попасть в аварию. Я пропускаю автобус и чувствую, что мне не повезло. Я открываю банковскую выписку и испытываю тревогу. Я вспоминаю о чем-то, что забыл сделать, и испытываю чувство вины. Почти все эти ‘чувства’ негативны. Когда солнце выходит из-за облаков, я обычно этого не замечаю. Когда в моей банковской выписке отображается баланс по кредиту, я принимаю это как должное. Когда я сажусь в автобус, я обычно думаю о чем-то другом. В целом, эмоциональное тело - это унылый зануда, который сетует на мои неудачи и недооценивает мои успехи.

Когда какой-нибудь кризис пробуждает во мне чувство неотложности, я внезапно понимаю, как легко было бы дисциплинировать эмоциональное тело и приказать ему держать свои глупые чувства при себе. Как? На этот вопрос может ответить любой, кто мысленно вернется к подобной ситуации. Реальная чрезвычайная ситуация приводит к “напряжению мышц”, пробуждению “жизненных резервов”. Незначительные тревоги мгновенно подавляются мысленным жестом, который подобен сжатию пружины. После этого угрожающего жеста они мгновенно затихают, как хнычущий ребенок, который понимает, что зашел слишком далеко и что тяжелая рука вот-вот опустится на него.

Это объясняет одну из маленьких загадок человеческой психики логика: почему мы из кожи вон лезем, чтобы найти проблемы. Почему кто-то должен хотеть стать членом парламента или председателем подкомитета? Почему, если на то пошло, кто-то должен хотеть взобраться на гору? Старое объяснение “потому что она там” - это не ответ. Но каждое испытание пробуждает в

нас жизненную энергию, необходимую для того, чтобы заставить эмоциональное тело замолчать. Оно сидит у нас на плечах, как Морской Старец , обхвативший ногами шею Синдбада, и медленно душит нас - до тех пор, пока не возникнет чрезвычайная ситуация. Затем одним рывком мы сбрасываем его с себя. И внезапно мы снова можем дышать. Неблагоприятный к сожалению, мы не следуем примеру Синдбада и не вышибаем ему мозги , пока он лежит на земле. Мы забываем о нем и позволяем ему прокрасться обратно, как только наши мысли уходят в другое место… .

Первое, что мы замечаем, когда Старик уходит.

без этого жизнь становится намного богаче и увлекательнее. То Задача Старика, по-видимому, состоит в том, чтобы попытаться заставить нас устать от жизни, удерживая нас в тривиальном состоянии. Он продолжает реагировать на каждую мелкую проблему так, словно это конец света, и в конце концов убеждает нас, что жизнь - это одна длинная череда унылых препятствий. Мой единственный настоящий союзник против него - это мой разум, моя способность убеждать себя: - Не говори глупостей, это не важно. Если Старику удастся убедить кого-то совершить самоубийство, он одержит настоящую победу.

И наоборот, человек, достигший того, что Будда называл ‘просветление’ - постоянная свобода от Старого человека - жил бы в неизменном состоянии безмятежной сосредоточенности. В этом состоянии внешний мир кажется бесконечно увлекательным, потому что, подобно зеркалу, он отражает необъятные глубины внутреннего мира.

Последние два столетия были одним из самых важных периодов в истории человечества. Впервые большое количество людей освободилось от навязчивой привязанности к физической реальности. Они поняли, что это не просто вовлеченность в простой физический процесс. Жизнь, прожитая в таких условиях,

по сути, бесполезна и однообразна. Мы начинаем жить только тогда, когда учимся погружаться в себя, как шахтер погружается глубоко под землю.

Но как? С чего мы начнем спускаться?

История, которую я сейчас предлагаю рассказать, рассказывает о человеке, который случайно наткнулся на этот “трюк” и чья жизнь полностью изменилась благодаря ему.

Десять дней в Виитттахиви

Где-то в 1980 году финский корреспондент Матти Вейола написал мне и спросил, не хотел бы я посетить семинар в Финляндии на десять дней летом 1981 года. Я был в Финляндии всего один раз - в 1960 году, по пути в Ленинград, и был поражен, увидев ее озера и сосновые леса. Для меня Финляндия означала симфонии Сибелиуса и песни Килпинена, а также необыкновенный роман Алексиса Киви “Семь братьев”. Идея длительного визита показалась мне приятной, особенно потому, что я мог взять с собой семью.

На самом деле, отпуск - в августе 1981 года - пришелся как раз вовремя. Я только что закончил самую тяжелую четырехмесячную работу за всю свою жизнь. Мне было поручено написать книгу о полтергейсте, срок сдачи которой был назначен на 30 июня, и к концу января я закончил основные исследования и был готов приступить к печатанию. В этот момент другой издатель спросил меня , не хотела бы я предоставить текст иллюстрированной книги о ведьмовстве ремесле, предмете, который я уже знала достаточно хорошо. Затем в издательстве Reader’s Digest спросили, не могла бы я написать для них небольшой роман о Распутин, о котором я когда-то написал биографическое исследование. Условия были заманчивыми, и, поскольку у писателей обычно не хватает денег, я принял оба предложения, предполагая, что издатель Полтергейст дал бы мне пару дополнительных месяцев на доставку машинописного текста. Я ошибся. Они планировали опубликовать книгу осенью; редактор ждал, чтобы приступить к работе над ней сразу же, как только она поступит, и отправить ее в типографию. Таким образом, получалось, что мне предстояло написать три книги за четыре

месяца. То

28. Доступ к внутренним мирам

от такой перспективы у меня упало сердце. Книга о колдовстве не была бы слишком сложной, поскольку текст нужно было составлять по частям , а это означало, что проблем с построением не возникало. Но роман может просто не развиваться в нужном направлении, и его придется начинать сначала. (Вот уже двадцать пять лет Я пишу роман под названием “Лулу” и, должно быть, начинал его раз сто.) И все же я не мог позволить себе отказаться от работы ни на один день . То же самое можно сказать и о книге о полтергейсте: 120 000 слов за восемь недель - это 15 000 слов в неделю, или по десять страниц в день, и нет времени на доработку. Более того, полтергейст призраки - на редкость повторяющиеся существа, ведущие себя как дисгармоничные. воплощенные футбольные хулиганы; я не был уверен, как я собираюсь изложить их скучную предсказуемую деятельность в 120 000 слов - это было препятствие, которое мне пришлось преодолеть, когда я дошел до этого.

Сама мысль о том, что я буду безостановочно печатать, не имея времени на расслабление, заставляла меня чувствовать себя загнанным в ловушку. В 1973 году я находился под таким же давлением и начал испытывать ‘панические атаки’ - приступы внезапного страха и сильной депрессии. Я пытался найти выход из этого положения, руководствуясь здравым смыслом и определенной долей самоанализа. Теперь ко мне начало возвращаться прежнее чувство неловкости - чувство, которое я называю “запахом горелой резины”, - как будто тормоза начинают тлеть. В то утро, когда я получил письмо, в котором говорилось, что Полтергейст должен быть доставлен вовремя, я был на приеме у своего врача; он сказал мне, что у меня высокое кровяное давление и я должен похудеть на два стоуна. Он также договорился о встрече со специалистом по поводу внутреннего кровотечения, которое зловеще напоминало рак. Вернувшись от врача, я села за свой стол, чтобы написать о сожжении и пытках бамбергских ведьм; по мере того как я писала, я начала испытывать ощущение “замирания”, сопровождаемое старым чувством паники. В такие моменты вдруг кажется, что основа нашего здравомыслия очень хрупка и может рухнуть, как тонкий лед. Возникает ощущение, что энергия уходит, и возникает подозрение, что жизнь - это битва, которая заранее проиграна. Я заставила себя пойти и поискать нужный мне справочник - хотя это казалось бессмысленным - и встала перед книжным шкафом,

изо всех сил стараясь сверкающий от ощущения погружения. Это было все равно что пытаться не заболеть. Потом я вернулся к своей пишущей машинке и стиснул зубы

Десять дней в Виттакиви, 29

несмотря на ощущение несчастья и тщетности, я продолжал писать. В какой-то момент мне пришлось наклониться, чтобы поднять что-то, что я уронил на пол. Совершенно внезапно подавленность исчезла - так же внезапно, как солнце выглянуло из-за тучи. С почти головокружительным чувством изумления и триумфа я осознал , что мои эмоции “примеряли это на себя”, впадали в истерику и внезапно решили сдаться. И сразу же я с огромной ясностью увидел, что у людей есть два тела. Одним из них является физическое тело, а другим, столь же адаптируемым и самодостаточным , является эмоциональное тело. Как и физическое тело, эмоциональное тело достигает определенного уровня развития, а затем останавливается. Но оно останавливается гораздо раньше, чем физическое тело. Таким образом, большинство из нас обладают эмоциональным телом отсталого подростка. И как только мы оказываемся под давлением, как только жизнь начинает казаться трудной, эмоциональное тело разражается слезами и пытается убежать.

Это понимание стало поворотным моментом. Но поскольку впереди у меня было четыре месяца непрерывной писательской работы и беспокойства по поводу моего физического состояния, на этом дело не закончилось. Я лежал без сна в течение нескольких часов ночью, пытаясь остановить биение мое сердце, и не поддаваться мысли, что затащил меня в депрессии Сион. Я знал, что мое спасение - в этой нити чистой воли, в решимости не сдаваться; и все же всегда был страх, что нить может в конце концов оборваться от напряжения. Я закончил работу над 50000 слов о колдовстве в чуть более месяца, и почувствовал определенное раздражение, когда издатель сообщил мне, что он за по оценкам доступного пространства и придется вырезать 10,000 слова - работать целую неделю. Я взялся за роман “Распутин”, который, к счастью, первые сто страниц прошел успешно, хотя бывали дни, когда я чувствовал себя настолько подавленным, что мог есть только печенье для пищеварения. На полпути стало ясно , что мне не удастся втиснуть его жизнь в рамки 60 000 слов - я уже написал 40 000, а он даже не добрался до Санкт-Петербурга…. В конце концов, я закончил работу

вовремя, но на 15 000 слов было слишком много, что поставило “Ридерз Дайджест” перед проблемой сокращения - и на следующий день после того, как я напечатал последний абзац, начал Полтергейст. И снова боги были со мной. Новая информация, новые идеи появились как раз в нужный момент. У меня все было хорошо

30

Доступ к внутренним мирам

31

я отстал от графика, но издатель сказал мне, что если я смогу сдать большую часть книги к оговоренному сроку, у меня будет еще две недели на написание последней главы. Я начал испытывать что-то вроде мрачного возбуждения, когда заставил себя пуститься в последний галоп. Я закончил книгу, имея в запасе несколько дней, а затем написал шесть статей для журнала, в котором я являюсь редактором-консультантом. По истечении четырех месяцев я с удовлетворением подсчитал, что написал четверть миллиона слов, что соответствует объему “Улисса” Джойса.

Неделю спустя мы отправились в Финляндию - Джой, я и двое наших сыновей, Деймон и Роуэн. Наконец-то у меня появилось время подвести итоги. За последние четыре месяца моим самым сильным союзником была сила разума. Мои эмоции устроили настоящий бунт, пытаясь убедить меня, что если я буду продолжать в том же духе, то результатом будет нервный срыв. Мой организм, в целом, вел себя гораздо лучше, несмотря на высокое кровяное давление и кровь в моче, которые заставили меня заподозрить рак (оказалось , что это всего лишь разрыв вены). Что было самым важным для меня? это было осознание - к которому я вернусь в последней главе, - что если я смог вывести себя из состояния усталости и депрессии в “нормальное состояние”, то нет никаких причин, по которым я не мог бы вывести себя из состояния нормальности в состояние гораздо

большей энергии и интенсивности. На самом деле мы обладаем гораздо большим контролем над своим внутренним существом, чем думаем. Ответ заключается в развитии определенной силы реализма, объективности. Когда мы испытываем чувство усталости или депрессии, достаточно какого-нибудь реального кризиса или опасности, чтобы показать нам, что депрессия была просто потаканием своим желаниям. Если бы мы могли просто твердо придерживаться этого видения, которое, как подсказывает нам разум, соответствует действительности, мы бы никогда больше не стали жертвами своих эмоций.

Но горькая правда заключается в том, что этого контроля можно достичь, только столкнувшись с эмоциями лицом к лицу и подавив их. миссия. В “Семи столпах” Лоуренс описывает, как после остановки в пустыне они поняли, что один из них пропал. Лоуренс развернул своего верблюда и отправился на поиски. Но верблюду не хотелось отрываться от основной группы, и он продолжал пытаться повернуть назад; Лоуренсу пришлось заставить его двигаться дальше. В течение первой половины 1981 года мои эмоции были такими же, как у Лоуренса

верблюд появлялся каждый раз, когда я садился за пишущую машинку. И теперь я испытывал удовлетворение от того, что в какой-то степени научил верблюда послушанию.

В день бракосочетания принца Чарльза мы ехали в лондонский аэропорт , и радио без конца вещало о восторженных толпах людей; было невозможно узнать, что происходит в других частях света. В отеле Post House нам даже предложили по кусочку свадебного торта, к удивлению нашего младшего сына, который предположил, что торт, должно быть, был огромным. На следующий день мы вылетели в Хельсинки.

Бородатый мужчина, встретивший нас у шлагбаума, был слегка Американский акцент и спокойные манеры; он представился как Брэд Абсец, один из преподавателей Вииттакиви. Когда я спросил , где он припарковал машину, он объяснил, что у Вииттакиви не было машины, поэтому нам предстояло путешествие в четыре этапа: автобусом до Хельсинки, поездом до Хямеенлинны, автобусом до Хаухо, затем на такси до Вииттакиви. То , что я воспринял все это без внутреннего стона, говорит о том,

насколько мне удалось справиться со своей скукой

.

В Хельсинки, когда до отправления поезда оставался час, мы зашли в чайную. Это было на удивление старомодное место - маленькая комната , напоминавшая викторианскую гостиную, с птичьей клеткой, свисающей со стены; на столе в центре комнаты стояла огромная подставка для тортов со всевозможными пирожными; мы взяли себе и отнесли чай в занавешенное окно. Я мог себе представить , что точно так же это место выглядело во времена Ибсена и Стриндберга. Пока мы пили чай, Брэд рассказал нам о центре Вииттакиви. Это было похоже на институт Эсалена близ Сан-Франциско, за исключением того, что в Вииттакиви изучались самые разные темы - от мировых религий до органического земледелия. Он был основан Американские квакеры после войны совместно с финскими Федерации поселений; это объясняло, как американец, подобный Брэд решил принять в этом участие.

При нашей первой встрече Брэд не показался мне каким-либо необычным человеком - определенно, он не был тем человеком, о котором я мог бы написать книгу. Я нашел его расслабленным, с ним было легко разговаривать, и он каким-то неуловимым образом определенно не принадлежал к тому типу американцев, которые В Эсалене я встретил серьезно настроенных учеников Дзэн и группу

32

Доступ к внутренним мирам

33

Терапия. Но он был не из тех людей, которых можно заметить в толпе. Главное, что меня в нем поразило, - это то, что он казался

непринужденным и умиротворенным, как человек, сидящий у собственного камина. Он заставил меня вспомнить о более раннем поколении Американцы, такие как Генри Джеймс и Генри Адамс, приехали в Европу в поисках ощущения исторического прошлого. Если Брэд искал именно это, то, похоже, он это нашел.

Поезд отъехал от станции, миновал гавань, и вскоре мы оказались на открытой местности. Есть что-то очень успокаивающее в зеленых равнинных финских пейзажах с их деревянными домами и проблесками воды между деревьями. Когда мы сидели в вагоне-ресторане и пили разбавленное пиво, я внезапно испытал то странное чувство удовлетворения, которое можно описать только словами “быть там, где ты есть”. Это звучит абсурдно только до тех пор, пока мы не осознаем, что большую часть своей жизни мы находимся не там, где мы есть. Я иду по улице в Корнуолле, но здесь только мое тело; мой разум “где-то далеко”. Он не находится в каком-то определенном месте; просто “не все там” - эту фразу мы также используем для обозначения умственно отсталых. И затем, после определенной точки отдыха, бывает. Слева мозг тормозит, вдруг, оно идет в ногу с правой. А вы там, в настоящем моменте, полностью и СОМ шенно. Вы можете ощутить вкус собственного сознания.

Как бы невзначай я спросил Брэда, писал ли он когда-нибудь что-нибудь - вежливый вопрос, который обычно задают попутчику в длительном путешествии. Он сказал: “Когда-то я написал несколько стихотворений” - такого ответа ждешь от попутчика, который, как ты знаешь , грамотен. Затем, помолчав, он добавил: “Если можно так выразиться, я их написал”.

Как ни странно, я сразу понял, что он имел в виду. - А кто же тогда написал?

- Полагаю, можно сказать, что они написали сами.

Я спросил: “Правое полушарие?”

Брэд с любопытством посмотрел на меня, но сейчас было не время для шулерства беседа о физиологии расщепленного мозга, во время которой дети спрашивали , как по-фински будет “картофельные чипсы’. И, в отличие от большинства поэтов, Брэд, казалось, не горел желанием развивать эту тему. Я сказал: “Мне было бы интересно как-нибудь на них посмотреть”, - и мы заговорили о других вещах.

Вииттакиви стоит посреди густого леса, в конце

озеро, простирающееся на многие километры. (В Финляндии так много соединенных озер, что можно грести целыми днями). Хотя был конец июля, в воздухе уже чувствовался привкус осени - так далеко на севере зима наступает рано. Листья становились золотыми, а в неподвижном воздухе за несколько миль можно было услышать собачий лай . Единственный недостаток этого райского уголка - комары - но Брэд заверил меня, что в этом году их было мало. (Похоже , они обладают той же способностью, что и летучие мыши-вампиры, незаметно питаться за счет своего хозяина - я наблюдал, как одна из них уселась на шею Йорммы (коллеги Брэда по учительской) и приготовила ужин из трех блюд, пока он разговаривал с ней, не подозревая об этом.)

Наше шале было удобным, с балкона открывался вид на озеро. После некоторого замешательства - водитель такси по рассеянности ушел с чемоданом, в котором лежали детские пижамы, - мы принялись за холодный ужин. Единственным очевидным недостатком заведения было то, что оно было “сухим”; алкоголь вообще -то не продавался, но в самом заведении его не было, а ближайший государственный винный магазин, где продавалось вино, находился в двадцати милях отсюда. Я с тоской подумала о “магнумах Божоле”, которые видела в Хитроу, и решила не покупать из -за их веса.. ..Когда мы наконец легли спать, я несколько часов лежала без сна, испытывая беспокойство от полной тишины.

Завтрак был подан в восемь, но так как было шесть часов по лондонскому времени, мы решили поспать подольше и ограничиться кофе и перекусами. День был тихий и серый. Поскольку первый семинар должен был состояться только во второй половине дня, мы сели на автобус до Хаухо, ближайшей деревни, которая находится примерно в пяти милях отсюда. Это всего лишь несколько магазинов, супермаркетов и домов, разбросанных на перекрестке дорог; в отличие от английских деревень, финские поселки в большинстве своем так же неприметны, как заправочные станции. На самом деле, на большей части территории Финляндии царит впечатляющий порядок и опрятность, как будто ею управляет целая армия трудолюбивых домохозяек. Эта пугающая атмосфера

эффективности смягчается зеленым пустынным ландшафтом и небольшим количеством машин на дорогах; кажется, что страна по-прежнему принадлежит деревьям и птицам. Мы купили продуктов и банок пива, сходили посмотреть на церковь и поймали такси, которое доставило нас обратно как раз к обеду. Все блюда в Вииттакиви готовятся на самообслуживании и оказались превосходными. Особенно мне понравилось твердое ржаное печенье,

хрупкий, как лед, и с таким вкусом арахисового масла, какого я не пробовал ни в Англии, ни в Америке.

Теперь пришло время поработать. Пока моя семья каталась на лодке по озеру, я присутствовал на вступительном семинаре, который проходил в большом зале над столовой. Это было приятное место с огромными окнами, выходящими на озеро и лес. Там было сорок или пятьдесят студентов, в возрасте от подросткового до среднего семидесятые. И, помимо регулярных лекций с участием всех студентов, будет создано пять учебных групп под руководством конкретных людей, одной из которых буду я.

Брэд открыл заседание короткой речью о том, как важно быть вместе и лучше узнавать друг друга. В устах любого другого это прозвучало бы банально, но Брэд был спокоен и придавал значение каждому своему слову. Он чувствовал, что мы здесь для того, чтобы попытаться сократить дистанцию между людьми, попытаться стать чем-то вроде семьи. После этого каждый студент представился и объяснил, почему он приехал в Вииттакиви - около половины из них говорили по-фински, и им пришлось переводить. Я был поражен, когда один из них, одетый во что-то вроде разноцветного костюма, подошел, сел под стол и закрыл

лицо руками, время от времени выглядывая наружу и нервно вздрагивая; после чего он встал на стол и исполнил серию балетных поз. Это выглядело так, как будто он пытался что-то сказать, как человек из фильма Г. К. Честертона, который все время прыгает на одной ноге; потом я понял, что он был одним из лидеров группы, актером, который был здесь, чтобы научить нас , как избавиться от наших запретов с помощью физических движений….

Должен признаться, я не из тех людей, которым нравятся групповые занятия. Мой мозг обычно отключается, как у скучающего школьника мальчика в классе. В неподходящем настроении я бы счел все это невыносимым. Но за последние шесть месяцев я отчетливо осознал , что скука в большей степени связана с человеком, которому скучно, а не с тем, кто наводит скуку. Мы слишком механичны и позволяем определенным стимулам гипнотизировать нас, заставляя быть пассивными. Поэтому я намеренно не позволял своему вниманию отвлекаться и обнаружил, что начинаю все больше интересоваться этими людьми и их мотивами. Это правда, что я видел все это раньше, в подобных рабочих группах в Англии и Америке: все эти серьезно настроенные люди , которые считают, что цивилизация слишком безлична, что капитализм - это

позор, и что все правительства довольно порочны. На самом деле, среди нас было много крайне левых и членов профсоюзов, и они, казалось, считали само собой разумеющимся, что мы все согласны с тем, что богатых нужно каким-то образом заставить отказаться от своих неправедно нажитых доходов. Однако в их идеализме чувствовалось добродушие , и я почувствовал, что они не слишком обидятся, если я признаюсь, что считаю социалистов благонамеренными, но бестолковыми разбойниками.

После бесконечного обсуждения - все хотели поговорить - мы, наконец, выработали отдельные “темы” для рабочих групп: творчество, общество и ответственность (к ним присоединилось большинство левых), самовыражение через движение и так далее. Моя собственная группа была посвящена теме внутренней свободы.

На следующее утро я читал лекцию перед всеми студентами в

течение девяноста минут, за чем последовали два часа обсуждения сотрясение мозга. Их выносливость, казалось, была огромной. Мне вспомнилась история, рассказанная Бердяевым, о том, как однажды группа людей в Санкт-Петербурге не спала до четырех часов утра, обсуждая вселенную; когда кто-то предложил, что пора ложиться спать, кто-то другой сказал: “Нет, мы пока не можем ложиться спать - мы еще не решили существует ли Бог.’ Наша дискуссия носила в основном политический характер. В конце концов я решил, что мне следует закрепить свои политические взгляды на мачте, а не пытаться избежать разногласий; поэтому я начал с объяснения того, как я перестал быть социалистом после того, как написал книгу о Бернард Шоу, который отстаивал социалистические позиции. (Когда я снова прочитав свою собственную книгу в печатном виде, я увидел, что аргументы в пользу социализма - полная чушь.) Я продолжил говорить о потребности животных в территории и указал, что Прудон не осознавал этого фундаментального побуждения, когда формулировал принцип, согласно которому собственность - это кража. К моему удивлению, большое количество людей с энтузиазмом кивнули. с удивлением - очевидно, я ошибся, предположив, что все они были левыми. Профсоюзные деятели, надо отдать им должное, вежливо выслушали меня, но, очевидно, сочли, что я не смог понять их идеал человеческого братства. А во второй половине дня я с такой же вежливостью слушал, как трое молодых левых произносили волнующие речи обо всех явных недостатках общества и о том, как легко было бы исправить их, если бы только люди отказались это делать.

подчиняйтесь авторитету. И снова большинство слушателей с энтузиазмом закивали, и я пришел к выводу, что они обладают необычной способностью к сопереживанию.

Однако даже мое полное несогласие с этими идеями начало казаться плодотворным. Стрессы последних месяцев научили меня не ‘поддаваться’ чувству нетерпения и скуки. Это было интересно приятно было обнаружить, что я могу выслушивать идеи, которые казались мне наивными , отстраненно, даже с сочувствием. Они просто помогли мне лучше осознать, что основная потребность человека - это определенная внутренняя свобода. Левые предполагают, что этого можно достичь с помощью политических реформ, а не с помощью сексуально неопытного человека. Неопытный человек воображает, что потеря девственности полностью меняет его жизнь. И ясное осознание того, что они ошибались, заставило меня осознать истинную природу этой внутренней свободы. дом. Я попытался объяснить это на следующее утро, на первом заседании нашей рабочей группы. Нас было семь или восемь человек, включая Йормму, которая пришла переводить. Большинство из нас говорили по-английски (двое были американцами), но одна дама говорила только по-фински и по-шведски. Перспектива непрерывного перевода меня обескуражила, но, как оказалось, в этом были свои преимущества. Это означало, что я должен был говорить медленно, четко и разборчиво, и что у каждого была возможность пересмотреть сказанное по мере его перевода.

Я начал с объяснения признания Гуссерля о том, что всякое восприятие является “интенциональным”, что когда мы что-то видим, мы должны протянуть руку и схватить это, точно так же, как берем предмет в руки. Но этот акт “хватания” стал бессознательным - или, скорее, подсознательным подсознательный, парящий в сумерках между сознательным и бессознательным мудрый. С детства мы представляем, что счастье зависит от обстоятельств - праздников, Рождества, неожиданных удовольствий и так далее. На самом деле, праздник только стимулирует восприятие, поэтому вы “схватываете” в два раза больше, чем обычно. В результате возникает ощущение реальности, интенсивности. Если бы мы могли сознательно перепрограммировать подсознание на удвоенные усилия, мы могли бы достичь интенсивности по желанию.

Когда я пишу эти строки, мне кажется, что они в точности отражают то, что я имею в виду, и выражают одну из самых важных истин , которые способны постичь человеческие существа. Но большинство участников группы смогли уловить смысл моих слов лишь наполовину. Я испытывал раздражающее чувство незнания-

общение, которое я часто ощущаю после лекций. В ту ночь я несколько часов лежал без сна, размышляя, как мне преодолеть их недоверие к словам - заставить их увидеть реальность, стоящую за словами. Они хотели “делать”, а не слушать. И вот на следующий день я научил их основному “трюку” для достижения более глубокой интенциональности, “трюку с ручкой”.

Внезапные кризисы заставляют разум “сжиматься”, и когда дан гэр исчезает, и мы с облегчением вздыхаем. Грэм Грин добился этого эффекта, сыграв в русскую рулетку со своим бульоном. револьвер Эра - направил заряженный пистолет ему в голову, передернул затвор и нажал на спусковой крючок. Когда раздался всего лишь щелчок, он почувствовал огромное облегчение. “Это было так, как будто включился свет… и Я почувствовал, что жизнь содержит бесконечное количество возможностей’. Это демонстрирует основной принцип: если органы чувств могут сильно сокращаться, а затем расслабляться и расширяться, то в результате возникает чувство облегчения и осознание объективной ценности жизни.

Русская рулетка - опасный способ вызвать это “мошенничество”. тяга’. Это можно сделать с меньшим риском. Один из простых способов - взять ручку или карандаш и поднести их к пустой стене или потолку. Теперь сосредоточьтесь на ручке, как будто это самая важная вещь в мире. Затем расслабьте свои чувства так, чтобы вы увидели ручку на фоне стены. Снова сконцентрируйтесь. Снова расслабьтесь. Продолжайте делать это до тех пор, пока не почувствуете способность концентрировать внимание по желанию. Вы обнаружите, что эта непривычная активность воли утомляет вас; она вызывает ощущение напряжения за глазами. Мой собственный опыт подсказывает, что если вы будете упорствовать, несмотря на напряжение, результатом будет острый дискомфорт, за которым последует внезапное огромное облегчение - “пиковое переживание”. Результат менее впечатляющий - потому что менее опасный - чем “Русский маршрут” Грина. пусть так, но в некотором смысле это даже интереснее, поскольку мы начинаем осознавать, что можем изменять свое восприятие усилием воли. Это не просто то, что “случается с нами’.

Объяснив это и понаблюдав за тем, как они в течение примерно

десяти минут отрабатывали “фокус с ручкой”, я вспомнил о другом упражнении для фокусировки восприятия - дыхательном упражнении Вильгельма Райха. Рейх сделал свое пациенты лежат на полу, и сделайте глубокий вдох; затем они должны были медленно выдохните, позволяя общительная отдыха чтобы перейти из легких, с желудка, потом до Гени талс. При этом они должны были повторять: “Наружу, вниз, насквозь”.

я описал это упражнение в своей книге о Райхе и иногда практиковал его, когда хотел расслабиться; но я никогда не считал его особенно важным, как Райх. Теперь, повинуясь внезапному порыву, я попросил свою группу лечь на пол и привыкнуть к ‘Райхианское дыхание” в течение пяти минут или около того. Затем, по истечении этого времени, я попросил их поднять ручки, посмотреть на них и написать научите райхианцев дышать с помощью “фокуса с ручкой’. Я проделал это вместе с ними и сразу понял, что наткнулся на интересное открытие. Дыхательное упражнение вызывает глубокое расслабление и ощущение физического благополучия. Упражнение с ручкой вызывает чувство сосредоточенности и контроля. Теоретически, эти два действия должны нейтрализовать действие друг друга. Но этого не происходит. Сам контроль каким-то образом становится расслабленным и уверенным, как дыхание ребенка. Через несколько мгновений я заметил странное чувство возбуждения, за которым последовало ощущение, будто я выплываю из своего тела. Я искоса взглянул на остальных; все они лежали неподвижно , очевидно, испытывая то же ощущение парения. Когда держать ручку становилось слишком тяжело, мы давали руке отдохнуть, а затем начинали снова. Время перестало иметь значение; когда я посмотрел на часы, то с трудом поверил, что мы пролежали там больше получаса, и никто не выказывал ни малейшего желания вставать.

На самом деле я случайно наткнулся на метод, позволяющий “делать” так же хорошо, как и “знать’. Для остальных наших семинаров это оказалось бесценным.

В большинстве случаев проводились лекции, а также занятия в рабочих группах. Я присутствовал на многих из них - по сельскому хозяйству, образованию, общественной работе, проблемам Третьего мира, - хотя впоследствии редко участвовал в дискуссиях. Правда в том, что некоторые из основных предположений показались мне настолько наивными, что на них не стоило тратить время. Одна приятная, серьезная дама, работавшая в Африке, рассказала нам, что разочаровалась в финском образовании, потому что отстающие студенты падали духом, когда им не удавалось получить призовые места, и таким образом становились “неудачниками в обществе’. Она с нетерпением ждала того дня, когда призов больше не будет - не только в школах, но и в обществе. Конкуренция, по ее словам, порочна и должна быть отменена. Я попытался представить себе мир, в котором всякая конкуренция запрещена, и вызвал в воображении образ

городе одинаковых домов, где все одеты в серую униформу. Я перестал слушать и уставился в окно на деревья, которые были искажены дождем, барабанившим по оконным стеклам. Все, что мне нужно было сделать, это представить, что я только что вывалялся в снегу шторм, и теперь отдыхал в этой приятной, теплой комнате. В такие моменты, как этот, я мог видеть основную проблему человеческого существования действуйте с большой ясностью. Нам нужны стимулы, чтобы выжать из себя максимум . Когда стимулов нет, мы тупо погружаемся в настоящее , как лодка, выброшенная на берег приливом. Тем не менее, в каждом кризисе мы видим, что эти “скучные” ситуации следует рассматривать не как несчастье, а как райские кущи мира. Мы должны уметь использовать воображение, чтобы вспомнить кризисные ситуации, мгновенно генерировать энергию и драйв, которые избавят нас от скуки, подобно ракете, стартующей со стартовой площадки.

Позже, в тот же день, вернувшись с долгой прогулки по лесу, я обнаружила на своей кровати блокнот в зеленой пластиковой обложке. На титульном листе было написано, что это те самые

стихи , о которых упоминал Брэд; он назвал их ‘концентратами’. Я случайно открыл книгу на середине, без особого интереса - за последние двадцать пять лет я получал по крайней мере по одному сборнику рукописных стихотворений каждую неделю или две. Но первое стихотворение, которое я прочитал , поразило меня своей приятной эпиграммой:

Мир полон надежд , когда я свободен от угрозы.

Когда мир свободен от угрозы Я полон миром.

В то утро я высказывал ту же мысль нашей рабочей группе : наше врожденное недоверие к миру мешает нам осознать его возможности, и когда это недоверие исчезает из-за внезапного облегчения, мир устремляется в наши чувства , как воздух в вакуум. Брэд сказал то же самое, но с большей сосредоточенностью. Я перевернула страницу и прочла::

Печаль во мне

как ползучий серый туман , застилающий пейзаж внутри меня,

как липкий голубой дым

поднимающийся из трещин внутри меня,

как меланхолическая мелодия

отдающийся эхом в пустых комнатах внутри меня… .

Романтическая меланхолия была похожа на осенний пейзаж снаружи на серые облака, отражающиеся в озере. Я налил себе бокал вина и продолжил чтение. Его стиль отличался приятной простотой:

Утренний прилив закончился,

пляж был чистым и гладким

даже резкие шаги ранних пташек не были заметны;

далекая линия воды

колышется очень медленно:

идеально отражающий внутренний морской пейзаж.

Одинокая чайка

сидит неподвижно и на одной ноге на единственном бревенчатом столбе

это нарушает серую, неподвижную поверхность утреннего моря,

и с немигающим спокойствием смотрит сквозь рассеивающийся туман в бесконечность внешнего мира.

Что меня поразило, так это то, что он редко допускал ошибку , пытаясь быть литературным или намеренно ярким. Мне никогда не нравился Дилан Томас, потому что он, кажется, слишком старается. “Концентраты” Брэда казались легкими и уверенными в себе. Они избегали сентиментальности так же легко, как ума и показухи. И все же он мог написать такие захватывающие строки, как:

Темные орхидеи смертоносного насилия Источают теплый аромат сладкого кровопролития.

Точно так же, как художник, подобный Утрилло, способен передать музыку ностальгии. джиа, когда он рисует пустую улицу, так что Брэду, казалось, удавалось

Десять дней в Виитакиви, 41

в самых простых и понятных описаниях он передает суть своего опыта

.

Но больше всего меня поразило стихотворение, самое длинное из всех , которое начиналось словами: “Следуя остаточному образу мудрого старика во мне…” (Я процитирую его полностью в следующей главе). Здесь ощущение описания внутреннего пейзажа настолько сильно, что стихотворение , должно быть, возникло из почти галлюцинаторного переживания. В своей автобиографии Юнг описал, как в период сильного стресса после

разрыва с Фрейдом он развил в себе удивительную способность погружаться в свой собственный разум и попадать в совершенно реальную страну пейзаж с реальными людьми - он назвал это ‘активным воображением’. В одном из таких странных снов наяву Юнг также столкнулся с “мудрым стариком” по имени Филемон, и он записывает свое убеждение в том, что в своих беседах “он говорил вещи, о которых я сознательно не думал. Ибо я ясно видел, что говорил он, а не я”. И это убедило Юнга в том, что “в психике есть вещи , которые я не создаю”. В ритуальной магии существует техника проникновения в “астральные сферы”, которая, по-видимому, идентична юнговскому “активному воображению”, и Йейтс кратко описал свой собственный опыт применения этого метода. Похоже, что Успенский также развил в себе подобную способность, которую он описывает в новой книге. Модель Вселенной. Но Брэд был первым человеком, которого я встретил , который, казалось, развил в себе ту же способность.

Пару часов спустя я встретил Брэда в сауне и рассказал ему , какими захватывающими показались мне эти стихи. Мы сидели вместе на верхней ступеньке - и это была самая жаркая часть, пока один из детей не сделал ее непригодной для жилья, плеснув на раскаленные угли еще больше холодной воды, так что жара стала удушающей. Итак, мы вышли и прыгнули в озеро, поплавали несколько минут, затем вернулись и повторили процесс. Примерно через полчаса мы пришли к выводу, что достаточно обезвожены, и я спросил Брэда, не хочет ли он зайти еще на бокал вина (превосходного финского вина в бутылках Божоле, которое я нашел в государственном винном магазине в Тампере). Итак, мы вернулись по низкому деревянному мостику в мое шале, наполнили два бокала до краев и чокнулись. И когда Брэд начал рассказывать мне историю о том, как он пришел к написанию “концентратов”, а также к рисованию картин и созданию металлических скульптур турес - я посоветовал ему начать с самого начала. Это был

история настолько замечательная, что я прервал его, чтобы сказать, что он должен написать об этом книгу. Он пожал плечами и сказал, что не считает себя писателем. И по мере того, как он продолжал говорить, у меня возникло убеждение , что если он не напишет книгу, то я сделаю это за него. Еще до того, как он закончил, я даже знал, как собираюсь ее назвать: Доступ к внутренним мирам.

3

Как связаться с другим “Я” ‘Второе Я

В начале 1961 года Брэд и его жена решили усыновить новорожденного , мать которого была не в состоянии заботиться о нем. Как и все приемные родители, они хотели иметь возможность дарить любовь и защиту нуждающемуся ребенку. Но судьба, казалось , с самого начала была против этого предприятия. В первые месяцы своей жизни ребенок подолгу оставался один. Это, конечно, самый важный период формирования личности в жизни детеныша - период, когда происходит “запечатление”. Конрад Лоренц сделал наблюдение, что детеныши обезьян, которые не получают любви матери в этот период, становятся неспособными к формированию эмоций. эмоциональная привязанность; по-видимому, принцип взаимной любви закладывается в первые недели жизни ребенка. Кроме того, ребенка так долго оставляли лежать на боку, что одна сторона головки стала слегка приплюснутой и деформировалась. С самого начала их приемный ребенок был “трудным”, постоянно кричал, требуя внимания, но, казалось, почти не реагировал на их попытки проявить любовь.

По крайней мере, в каком-то смысле ребенку повезло; Брэд и его жена были полны решимости сделать все, что в их силах. Если бы родители были менее ответственны, то в конечном итоге ребенок мог бы получить побои. Их сын не был единственным ребенком в семье - у них было еще трое детей, а четвертый появился позже.

Затем, когда мальчику исполнилось четыре с половиной года, у него обнаружили рак брюшной полости. Опухоль была удалена, и операция, казалось, прошла успешно. Но год спустя при обследовании были обнаружены раковые узлы, разбросанные по

всем его внутренним органам. Оно

было ясно, что ребенок умрет. Они решили посвятить себя тому, чтобы сделать последние месяцы его жизни как можно более насыщенными и полезными. Казалось, что ребенок вырос и изменился совершенно внезапно, словно пытаясь каким-то образом наверстать упущенные годы. Он требовал постоянного внимания; Брэд и его жена по очереди сидели с ним по ночам. Месяцы растянулись до года, затем до восемнадцати месяцев. Его возможная смерть стала потрясающим переживанием для всех.

Жена Брэда восприняла это очень тяжело. Она была физически и эмо-физическое истощение и отсроченный шок вызвали сильную депрессию. сион. Брэд наблюдал, как она погружается в субъективный мир вины и самоанализа; она потеряла интерес к окружающему миру. Погрузившись в деструктивный самоанализ, она временами чувствовала, что проклята, и что весь мир проклят вместе с ней. Депрессии уравновешивались маниакальной фазой, во время которой она, казалось, испытывала неописуемый абсолютный экстаз. свобода лютни.

Часами она лежала на кровати с закрытыми глазами, борясь с чувством вины и депрессией. Когда она выходила из этих внутренних пространств, которые казались такими же угнетающими, как подземелья Пиранези, Брэд всегда был рядом с ней, готовый обеспечить ей связь с реальным миром. Сначала он был убежден , что это процесс взросления, в результате которого она станет сильнее, чем когда-либо. Но постепенно стало ясно,

что она не улучшается. Эти погружения в сознание могут запустить процесс негативной обратной связи, своего рода внутренний обвал пессимизма. несоответствие. Когда стало ясно, что ее переживания становятся все более чувствуя себя страшным и неуправляемым, Брэд решил обратиться за помощью извне. Наступил момент, когда ради спасения детей он счел необходимым поместить ее в больницу. В тот день, когда друг отвез их туда, он почувствовал, что достиг предела физического и психологического истощения - что если что-то случится, то он умрет. если бы проблемы усугубились или затянулись, у него случился бы физический и нервный коллапс. После возвращения из больницы он проспал почти двадцать часов.

Но на этом его страдания отнюдь не закончились. В течение следующих нескольких лет продолжались нервные срывы, госпитализации и частичное выздоровление , и большая часть ответственности за воспитание детей легла на плечи родителей.

Как связаться с “Другим Я”

дети набросились на Брэда. Днем он работал школьником. учитель. Вечером ему пришлось справляться с болезнью жены, которая теперь сопровождалась галлюцинациями. Он мог часами лежать рядом с ней, ожидая, когда она вернется в реальность. Он научился расслабляться, быть чутким, внутренне готовым к тому моменту, когда она “всплывет” и он сможет помочь. Это было продолжением опыта последних лет жизни их сына.

Именно в этом состоянии он начал испытывать странное чувство внутренней свободы, освобождения от тела. О том, что произошло потом , можно рассказать его собственными словами:

‘Однажды я лежал на спине на кровати рядом со своей женой во время одного из таких длительных периодов расслабленной, но сосредоточенной чувствительности, когда заметил четкий, но озадачивающий импульс в мышцах верхней части правой руки, около плеча. Что было ясно из этого, так это то, что импульс был импульсом к движению, то есть мышца указывала на готовность к движению. Что вызывало недоумение, так это то, что в тот момент у меня не было ни мысли, ни намерения двигать рукой по какой-либо причине. Однако, будучи глубоко расслабленным и испытывая сопутствующее этому чувство благополучия, я не был встревожен, но мне было скорее любопытно, и Я подумал что-то

вроде: “Ну, если эта рука хочет пошевелиться, она может’. Он подождал мгновение, в течение которого импульс усилился, и моя рука действительно медленно поднялась с кровати и замерла в воздухе, когда импульс движения прекратился. “Это действительно интересно’, - подумал я. “Что теперь?’ - Через мгновение я почувствовал еще одно явное побуждение к движению в этой руке. И снова я позволил этому случиться ручку и с интересом наблюдал, как моя рука продвинулась еще дальше. В течение следующих нескольких минут я позволял этим импульсам двигать моей рукой (и вскоре это были уже обе руки), выполняя серию движений. Мое внимание было сосредоточено на том, что происходило, как определенно заинтересованного, но не вмешивающегося наблюдателя.’

В последующих случаях двигательные импульсы развивались и становились более сложными. Брэд обнаружил, что может сделать что-то вроде внутреннего жеста разрешения, и двигательные импульсы могут воспользоваться им, а могут и не воспользоваться. ‘Эти движения формировали серии и паттерны, в которых участвовало все мое тело, а также мое дыхание. Это не были повторяющиеся упражнения

в котором раз за разом повторялись бы одни и те же серии и закономерности . Основные движения выполнялись по-разному и разными сериями, продолжались разное время и с разными эффектами. каждый раз меняйте степень мышечного напряжения и интенсивность.’

Что происходило с Брэдом? Ответ, я полагаю, прост. Стремление оставаться “бодрствующим” привело к тому, что некоторые из его функций перешли из разряда механических в разряд целенаправленных или контролируемых. Люди на 99% состоят из

‘роботов’. Наши тела запрограммированы на то, чтобы дышать, спать, переваривать пищу, выделять токсины; наши инстинкты запрограммированы на продолжение рода и защиту наших детей. Но наш разум также в значительной степени механический. Ребенок должен научиться говорить на своем родном языке; затем он делает это автоматически, без усилий. Я даже могу научиться говорить на иностранных языках без усилий. Я печатаю эту страницу без усилий, потому что за тридцать с лишним лет набор текста стал ‘автоматическим’. Мы живем автоматически. Ответ на вопрос Т.С.Элиота: “Где та жизнь, которую мы потеряли, живя?” таков: “Робот украл ее”.

Конечно, очень удобно выполнять так много действий автоматически; это избавляет меня от огромного количества хлопот. Но это также лишает меня огромного удовольствия. Когда я впервые научился водить машину, было восхитительно садиться в нее и приводить в движение - чувство удивления и самодовольства. Я все еще могу резюмировать я испытываю это чувство, если прилагаю неимоверные усилия воображения. Это требует больших усилий, потому что мне приходится вырывать это из рук робота.

Самый простой способ перестать жить “механически” - это постоянно пытаться проявлять “бдительность”, самосознание. Из ранних дневников Брэда, относящихся к его первым дням в Финляндии, становится ясно , что он всегда прилагал усилия, чтобы вырвать немного свободы из рук робота. В 1955 году он написал: “Прошло пять лет с тех пор, как я сознательно начал двигаться в этом направлении, а эти черты характера, от которых я надеялся избавиться, все еще со мной”. А в 1958 году он написал:

Изучение и преподавание Отцовство и воспитание мужа - эта многогранная занятость скрывает спокойное ожидание чуда.

Как установить контакт с “Другим Я”

Но именно многолетний опыт стресса и истощения стал причиной того, что его собственное “чудо” свершилось.

Ночи ожидания рядом с сыном научили его дисциплине бдительности, немеханическому ожиданию. Нельзя было позволить “роботу” взять верх; его нужно было держать на

расстоянии. Это случилось снова, когда он лежал рядом со своей женой во время ее длительных периодов шизофренического ‘отсутствия’. И, раздвигая границы своей механичности, он расширял область своей свободы.

Но свобода распространялась как на правополушарное “я”, так и на левое полушарие. Правополушарная часть обычно скромна и самоуничижительна , она подчиняется напористому левополушарному эго. Но поскольку левополушарное эго Брэда оставалось в подвешенном состоянии в течение нескольких часов, правое начало - с некоторой нерешительностью - начало проявлять себя. Он разрешил ей продолжать. Результатом стала серия спонсорских внезапные движения.

И чего правополушарное “я” пыталось достичь этими движениями? Ответ можно найти в его заявлении: “Мое тело находилось в лучшем состоянии, чем когда-либо в течение длительного времени. “В значительной степени мы управляем своим телом с помощью воли. Посмотрите на человека, идущего по городу со своим портфелем; все в нем - его быстрая, уверенная походка, то, как он слегка наклоняется вперед, как размахивает зонтиком, - свидетельствует о его целеустремленности и стремлении достичь максимальной эффективности. Это совершенно не похоже на его походку, когда он возвращается домой с матча по крикету. Правое полушарие предпочитает делать все медленно и непринужденно, а левое всегда спешит. Правое полушарие Брэда , по сути, говорило: “Если ты дашь мне шанс, я покажу тебе, как правильно расслабляться и как правильно использовать свое тело. Я покажу вам , как выполнять свои физические функции с минимальными усилиями и как быстро восстанавливаться после переутомления….”

Он записывает: “Со временем весь процесс стал более плавным . Более того, я мог бы погрузиться в эти двигательные переживания с гораздо менее интенсивных уровней расслабления. причем во все более разнообразных ситуациях; например, сидя за своим рабочим столом, в аудитории, слушающей чью-то лекцию, в театре или концертном зале; или стоя на автобусной остановке в ожидании автобуса. Для каждой ситуации я бы выбрал ограничения на разрешенные движения, чтобы не привлекать внимания

внимание или стать заметным. Эти ограничения не на всех кажется, чтобы предотвратить процесс или уменьшить качество п опыт для меня.

‘Одна из первых вещей, которую я заметил в течение первых нескольких недель этих опытов, заключалась в том, что я мог доверять своему телу в безопасных движениях; то есть, хотя я обычно закрывал глаза, чтобы лучше сосредоточиться, я никогда не двигался так, чтобы упасть с кровати или удариться о стену или какой-нибудь предмет удар мебели какой-нибудь частью моего тела, если бы я находился в другом месте комнаты. … “Та часть мозга, которая позволяет лунатику ходить по верху стены, не падая с нее, проявилась у Брэда, когда он был в полном сознании. Он также заметил: “Обычные движения, такие как ходьба, сидение, вставание из сидячего положения, не только становились легче, но и менялись. Я обнаружил, что начинаю предпочитать сидеть на жестких стульях или сиденьях, а также на передней части сиденья с прямой спиной и легким равновесием. Это не требовало от меня каких-либо сознательных мышечных усилий; это не требовало особой дисциплины - напротив, так сидеть было легче”.

Однажды, стоя в очереди в столовой, чтобы забрать еду из буфета, он почувствовал уже знакомый импульс в правой руке. Он позволил руке протянуться к еде. Она потянулась к первой тарелке и взяла полную ложку еды со второй тарелки. Он расслабился и стал ждать; рука снова потянулась и взяла еду с другой тарелки. Это продолжалось до тех пор, пока не было подано все блюдо. Выбор блюд удивил его. Его рука потянулась к блюдам, к которым он не прикасался годами. Но не было никакой закономерности. Ни одно блюдо не было полностью проигнорировано, и ни одно не было выбрано регулярно. То же самое касалось и количества еды. “Походы в ресторан стали очень увлекательными, потому что я никогда заранее не знала, какое блюдо выберу для себя. Иногда я ловил себя на том, что выпиваю только стакан кислого молока или воды и, присоединяясь к остальным, кто ел, говорю в качестве объяснения, что В данный

момент я, кажется, не был голоден. Однажды я обнаружил , что соблюдаю полный пост, исключая чай, соки и воду, и в течение пяти дней я ходил в столовую за каждым приемом пищи, не зная, буду ли я есть это блюдо или нет'. Но там не было ни

физический дискомфорт. В результате этого нового способа питания его вес, который составлял от восьмидесяти двух до восьмидесяти пяти килограммов, снизился на десять килограммов и остался на прежнем уровне.

Брэд вспомнил об эксперименте в области питания, проведенном в начале пятидесятых годов. На полу были разложены различные виды продуктов, и младенцам разрешалось передвигаться среди них и выбирать себе что-нибудь по вкусу. Через короткое время - три или четыре недели - младенцы привыкли к обычному режиму питания, который, по мнению экспертов по питанию, был идеальной 'здоровой диетой'. Абрахам Маслоу однажды привел пример подобного эксперимента: цыплятам разрешалось самим выбирать корм, но в этом случае непитательный корм был приправлен чем-то, что придавало ему приятный запах, в то время как питательный корм имел неаппетитный запах. В данном случае выяснилось, что доминирующие цыплята - 5% от общего числа - начали выбирать питательный корм, несмотря на его запах, в то время как недоминирующие выбирали аппетитный корм. В результате доминантные куры стали еще более доминантными, в то время как недоминантные - менее. Очевидно, что у доминантных животных более сильный инстинкт выбора наиболее подходящей для них пищи. Но эксперимент с младенцами показывает, что все человеческие детеныши, как доминантные, так и недоминантные, инстинктивно выбирают, что для них лучше. Выбор основан на том, что Джордж Гроддек назвал 'Оно' - это что-то еще внутри нас, что, кажется, знает, что для нас лучше. У взрослых это всегда отвергается левополушарным эго - и, в большинстве случаев, без какой-либо разумной причины. В этом нет никакого смысла, когда из-за того, что я чувствую напряжение, я поглощаю еду на предельной скорости. У меня от этого только расстройство желудка. И часто я прекрасно понимаю, что поступаю глупо; мой разум, который тесно связан с левополушарным эго, видит это совершенно отчетливо. Так что же заставляет меня есть слишком быстро? Не мой разум и уж точно не мой инстинкт, а совокупность рацион,

который я могу назвать только “ложным я’. Работают довольно сложные механизмы обратной связи: мое напряжение высвобождает адреналин в мой организм, и адреналин побуждает меня есть быстрее, даже если я чувствую, что это вредно для меня. Затем у моего “робота” начинают вырабатываться вредные привычки в еде, и если я начну беспокоиться по этому поводу, все может стать еще хуже. Что необходимо

это совершенно очевидно. Контролирующее ‘я’ должно самоутвердиться и покончить с вредными привычками. Оно должно перестать чувствовать себя беспомощным и пассивным. Ибо окончательные решения всегда находятся в руках этого контролирующего эго.

Сам Брэд пришел к пониманию этого благодаря интересному опыту. Его жена также начала испытывать спон одновременные движения, и они вдвоем иногда позволяли этим движениям объединяться в паттерны. ‘Иногда мы обнаруживали, что разыгрываем невербальные ролевые игры в ситуациях, когда связи, которые также развивались без сознательного намерения.’

Однажды поздно вечером Брэд и его жена спели “дуэтом” спон внезапные движения. Это привело к тому, что он стал домогаться ее на сексуальной почве, но она сопротивлялась. Брэд дал волю своим порывам и начал совершать все более сильные нападения, пока не переросло в попытку изнасилования. Она продолжала умолять его остановиться, но он не сделал ни малейшей попытки сдержать порыв. Внезапно его порыв иссяк, и они оба почувствовали испуг и растерянность. Брэд начал сомневаться , можно ли доверять порыву, который чуть не привел к изнасилованию. На следующий день он позвонил подруге, которая изучала дзен-буддизм в Японии. Она ответила, что

независимо от того, какой силой и авторитетом обладают эти импульсы, он должен признать, что он главный. “Часть не должна доминировать над целым’. Его ошибкой было предположить, что это “другое я”, которое, казалось , обладало более глубоким пониманием вопросов здоровья и диеты, должно быть, правильно во всем. По сути, ее совет был таков: перестань быть таким пассивным. Это всего лишь часть тебя. Обращайтесь к нему во что бы то ни стало, но не делайте его своим единственным проводником и наставником.

Моя собственная интерпретация этого эпизода заключается в том, что “другое я” Брэда пыталось исправить дисбаланс другого рода. Я никогда не встречал человека, который показался бы мне менее способным на насилие, чем Брэд. В целом он мягкий, вдумчивый, восприимчивый человек. Его ранние дневники свидетельствуют о постоянном самоанализе и самокритике. Тем не менее, все мужчины должны быть способны время от времени проявлять некоторую степень агрессии, хотя бы в шутку. Предположительно, “импульс” был попыткой добавить нотку сексуальной агрессии ко всей личности Брэда….

Короче говоря, “Оно”, другое “я”, является регулятором тела

Как установить контакт с “Другим Я”

и инстинктами, которые Гурджиев называл “двигательным центром”. Короче говоря, это ‘мудрость тела’. И она не имеет реальной юрисдикции в сфере разума. Его задача - когда ему позволяют этим заниматься - поддерживать физическое здоровье и равновесие. Брэд заметил это однажды, когда вернулся со своего первого зимнего катания на лыжах; когда он лежал на кровати, его мышцы болели, мышцы ног начали совершать спонтанные движения в направлении, противоположном напряжению, которое он чувствовал в своих мышцах. По сути, они говорили: “Не лежи просто так, ожидая , когда пройдет усталость; ты можешь что-то с этим сделать”. Мы все замечали что-то в этом роде. Когда вы очень устали, лучший способ расслабиться - это не лечь и не пытаться расслабиться, а погрузиться во что-то другое. Пять минут полного погружения - скажем, в какой-нибудь увлекательный телевизионный выпуск новостей - заряжают наши жизненные силы больше, чем часы попыток расслабиться.

Наблюдая за кошками, собаками и младенцами в Виттакиви,

Брэд заметил , что многие их движения, казалось, не имели очевидной цели. У взрослых такие спонтанные движения ограничиваются зевотой, потягиванием, потиранием глаз, почесыванием и некоторыми другими; но любой может наблюдать приятную пульсацию , которая пробегает по мышцам, когда мы зеваем и потягиваемся, и как за этим следует расслабление.

Еще один важный момент, на который следует обратить внимание, заключается в том, что большинство из нас понятия не имеют о том, как на самом деле расслабляться. Единственный раз, когда мы делаем это “правильно”, это когда мы испытываем беспокойство, и оно исчезает. Представьте в солнечный день мужчина лежит на лужайке перед своим домом и читает газету. Внезапно его жена выглядывает из окна и спрашивает: “Малыш там, с тобой?”, а он отвечает: ‘Нет’, и вскакивает на ноги. В течение пяти минут они в сильном напряжении выбегают на улицу и обыскивают дом, пока не находят малыша, спящего под кроватью. И когда он снова ложится на солнышке, он чувствует себя по-настоящему расслабленным; от облегчения у него почти кружится голова . Подобные события заставляют нас осознать, что, даже когда мы думаем, что расслаблены, половина наших систем все еще включена. Почему? Потому что современная жизнь приучает нас к “бдительности”, и мы можем настолько привыкнуть к постоянному движению , что у нас никогда не будет времени “расслабиться”.

Но даже это не объясняет, почему я не могу расслабиться, когда я

52. Доступ к внутренним мирам

хочу - когда я лежу на солнышке и мне нечего делать весь остаток дня. Чтобы понять это, мы должны признать, что настоящим виновником является “робот”, этот автоматический слуга, который настолько привыкает к спешке, что начинает предвосхищать наши желания - или то, что он считает нашими желаниями, - и постоянно держит нас в состоянии подсознательной настороженности. Когда у робота сформируется привычка, от нее можно избавиться, только удержав добыто сознательным усилием.

Самый широкий и распространенный пример - это скука. Когда я готовлюсь к выполнению какой-нибудь интересной задачи, я создаю определенное напряжение - другое название энергии - и это напряжение снимается по мере выполнения задачи. Мой робот, привыкший к непрерывной деятельности, большую часть времени находится в состоянии подсознательного напряжения. (Я использую подсознание здесь для обозначения сумерки царство между сознательной и бессознательной.) И его предвидение идет как правило, оправданно - жизнь вечно подбрасывает неожиданные чал проблемам. Но если по какой-то причине мне приходится довольно долго сидеть спокойно - в приемной у дантиста, в зале ожидания аэропорта, в поезде, - внутри меня начинает скапливаться напряжение. Если мы понаблюдаем за собой в состоянии скуки, то заметим, что это состояние дискомфорта, подобное сильному желанию помочиться.

В сознании современного человека существует почти постоянный субстрат такого рода дискомфорта - другими словами, скуки. Когда толпа на боксерском поединке или футбольном матче кричит до хрипоты, она намеренно снимает напряжение. Футбольное хулиганство - простое и понятное продолжение этого метода. Хулиган только что увидел, насколько успешно он может снять напряжение, болея за свою команду, и его подсознание не может понять, почему бы ему не распространить этот принцип и не проявить показную храбрость в бою с болельщиками другой команды или с этими “гражданскими” лавочниками и трактирщиками, которые не на одной стороне или другое… . (Все солдаты испытывают покровительственное презрение к некомбатантам

.)

Это “механический” метод снятия натяжения (расточки дом). Но есть альтернативный метод: метод сознательного контроля. Представьте, что вы собираетесь отправиться в долгое путешествие на поезде - путешествие, которое обычно приводит вас в изнеможение и

вы разбиты вдребезги - и по какой-то причине уверены, что попадете в серьезную аварию. В поезде вы сидите и смотрите в окно, размышляя, не последний ли сегодня ваш день. Каждый раз, когда поезд тормозит, вы напрягаете мышцы, ожидая столкновения. И все же вы ни на секунду не испытываете скуки, а когда выходите в пункте назначения, вы удивляетесь, что чувствуете себя таким же свежим , как и при посадке. Поддержание постоянной бдительности не позволило роботу взять верх. Более того, когда вы наконец устраиваетесь в кресле, чтобы посмотреть телевизор, вы погружаетесь в глубокое и подлинное расслабление, освобождаясь от скрытого напряжения. Вы временно избавились от вредной привычки… .

Вот как Брэд достиг полного расслабления, лежа рядом со своей женой в состоянии, в котором полная бдительность сочеталась с расслаблением. Его сознание избавилось от вредных привычек , которые он имел всю жизнь. В результате он оказался в совершенно новой области опыта.

Произошло то, что Брэд восстановил парламент улучшение его сознания и предоставление Участнику Подсознания (или правого полушария мозга) более широких возможностей для действий. Он сразу же нашел одну сферу деятельности, в которой можно было бы использовать эту более широкую власть. Пчеловодство всегда было одним из его главных увлечений. оргазмы. Его семья любила мед, и Брэду нравился ритуальный аспект этой работы. Сначала он принимал душ, чтобы избавиться от неприятного запаха тела - понятно, что пчелы очень чувствительны к запахам, поскольку они распознают цветы с помощью обоняния. Он надевал защитную одежду, как космонавт. Затем открытие ульев должно было происходить как в замедленном балете, чтобы не потревожить пчел. Еще до того, как начались движения, Брэд получал глубокое удовлетворение от ухода за пчелами; после

утренних занятий в замедленном темпе он терял ощущение времени. Он замедлил работу левого полушария мозга до тех пор, пока оно не стало работать в том же темпе, что и правое. И, согласно наблюдениям Сперри, правое полушарие мозга очень слабо ощущает время. После того, как начались “движения”, он обнаружил, что может выполнять ритуал ухода за пчелами с новой чувствительностью. Прежде чем подойти к ульям, он обычно останавливался там и вел внутренний диалог. “Я осознаю различные факторы, которые должны влиять на мои решения о работе с пчелами.

Но я знаю, что подсознательно осознаю и многие другие факторы. За годы работы я заметил множество факторов, которые повлияли на мое отношение к пчелам; я должен позволить им повлиять на мои сегодняшние решения. Я тоже многое забыл; было бы хорошо, если бы это тоже могло повлиять на мое поведение….” И, завершив этот ритуальный диалог, он ждал, пока двигательные импульсы возьмут верх, а затем позволял им выполнять свою работу с пчелами. Он так и не смог до конца решить, увеличил ли этот новый метод производство меда. Единственное, в чем я был совершенно уверен, так это в том, что такой способ работы приносил глубокое удовлетворение, позволяя вникнуть в ситуацию. он чувствовал это всем своим существом, как человек, входящий в море.

Другой случай, произошедший в этот период, подчеркивает важный аспект этих движений. Во время эпидемии гриппа Брэду пришлось провести несколько дней в постели. Лежа воскресным днем, полностью расслабленный, он позволил двигательным импульсам взять верх. Они вытащили его из постели и отвели на кухню, где он поставил кипятиться чайник, а затем - двигаясь очень медленно - выбрал несколько блюд, расставил их на

подносе, поставил посередине декоративную подставку, приготовил чай и отнес поднос на покрытый ковром пол ванной комнаты . гостиная, и там мы садимся за стол и проходим стилизованную церемонию чаепития. Он видел чайную церемонию , проведенную в той же комнате японским студентом, но это было совсем не то же самое. Его поразила мысль, что , возможно, именно таким образом зародились первоначальные чайные церемонии. На самом деле, японские чайные церемонии, как и их альпинарии, предназначены для создания состояния внутреннего спокойствия, которое позволит проявиться таким подсознательным импульсам.

Следующий этап этого развития был еще более интересным и поднимал важные вопросы. Однажды, когда Брэд сидел за чайным столиком, пил третью чашку чая и чувствовал себя расслабленным и сонным, его маленькая дочь попросила его нарисовать что-нибудь, что она могла бы раскрасить. Когда Брэд сказал, что ему очень хочется спать, она оставила карандаш и бумагу и пошла играть. Он почувствовал знакомое покалывание в руке и увидел, как его рука потянулась за карандашом.

Он провел линию, расслабился, затем провел еще одну линию и продолжал рисовать, пока рисунок не был закончен. Это был любопытный момент.,

Как установить контакт с “Другим Я”

узор, похожий на цветок. На следующий день, после работы, он взял несколько масляных пастельных мелков, расслабился до состояния готовности к восприятию и снова наблюдал, как его рука берет цветные карандаши и создает экзотический фантазийный цветок. Так продолжалось в течение следующих двух недель, цветок за цветком, все совершенно разные.

Брэд привез к нам в шале папку со своими рисунками, и Они показались мне очаровательными. Когда я пишу, у меня под рукой лежит коробка с цветными диапозитивами с их фотографиями, и даже в таком сильно уменьшенном виде они кажутся мне очень интересными. Каждый из них - прекрасный, тщательно продуманный оцените и завершите рисунок, практически завершенную картину. Две из них напоминают рыбок Пауля Клее (у многих людей, которые их видели, с первого взгляда складывается впечатление, что это фантазия Пауля Клее).

Я полагаю, что Клее выражал те же глубинные мотивы, что и он. импульсы подсознания, порождающие крачек. Все они очень тщательно проработаны, и на них приятно смотреть. Плохая картина или рисунок, как и плохой текст, кажутся слишком грубыми и очевидными - гораздо более очевидными, чем в жизни. В хорошей картине есть некоторая привлекательная сложность, которая делает ее похожей на жизнь. Все цветные рисунки Брэда отличаются особой сложностью. Хотя все они выглядят как маленькие фрагменты различных - и совершенно непохожих - рисунков, они совершенно не похожи, скажем, на рисунок ковра, который часто повторяется. Кажется, что это замыслы, пойманные в полете, когда они проносятся через разум, расширяясь в другие замыслы с бесконечным разнообразием бессознательного. Некоторые из них выглядят как проблески космоса со взрывающимися звездами, другие - как ливень из множества звезд. цветные глазные яблоки, некоторые похожи на странных угловатых птиц, некоторые похожи Цветы Дуанье Руссо, некоторые из них похожи на существ, рассматриваемых под микроскопом, другие - на любопытные абстрактные картины. На мой взгляд, они - самые поразительные из его “импульсов”, потому что их невозможно подделать. Они не оставляют сомнений в том, что подсознание разумное “я” точно знало, что делает. Это мгновенное визуальное свидетельство того, что произошло нечто очень странное. Их разнообразие кажется огромным; их можно было бы воспроизвести в книге, и они были бы такими же привлекательными с визуальной точки зрения, как работы большинства современных художников; более того, создается впечатление , что они взяты из неисчерпаемого запаса, как если бы Брэд мог создавать по одному в день в течение десяти лет, не повторяясь.

Первая дюжина или около того рисунков была сделана менее чем за

прошло две недели, а затем Брэд временно “иссяк”. Он почувствовал, что жаль упускать эту способность, и попытался развить ее в себе. Импульсы повторились, но на этот раз результаты казались грубой, издевательской карикатурой на предыдущий розыгрыш и у него возникло стойкое ощущение, что что-то не так. Он поймал себя на том, что говорит себе: “Ладно, я понял намек - Джей, не буду заставлять себя рисовать”. И остановился. Шесть месяцев спустя желание вернулось; он купил упаковку цветных фломастеров и начал все сначала, на этот раз выпустив еще семьдесят две штуки примерно за восемнадцать месяцев. Когда он делал это, у него возникло ощущение , что он наблюдает за работой незнакомца. В некоторых случаях он критиковал: - Боже мой, как этот цвет может сочетаться с другими? Но незнакомец всегда знал лучше. Наконец, появились две части очень красивые рисунки, которые он назвал “Огненный шар’ и ‘ Ледяной кристалл’. В них, казалось, была какая-то завершенность, как в точке в конце предложения. Это было похоже на то, как если бы какая-то внутренняя территория была полностью нанесена на карту. Затем притягивающий импульс исчезает появилось все, за исключением двух небольших рисунков-“послесловий”.

Этот период рисования вызывает больше вопросов, чем я могу полностью обсудить в небольшой книге. Рисунки напоминают “психоделические узоры”, но они не были созданы под воздействием какого -либо наркотика. Это наводит на мысль, что паттерны, наблюдаемые пациентами, принявшими мескалин, ЛСД или один из других препаратов, изменяющих сознание , являются в некотором роде “объективными” частями некоего внутреннего ландшафта - возможно, “архетипами коллективного бессознательного” Юнга. В своей книге “Тайны” я рассказываю о французе Рене Домале, который пытался исследовать свой “внутренний мир”, прижимая к ноздрям платок, пропитанный эфиром; когда он начинал терять сознание, его рука опускалась, и он приходил в себя. Таким образом, он надеялся уловить проблески своего бессознательного проницательный ум. У него было ошеломляющее чувство осмысленности происходящего. проносящийся мимо со скоростью, которую невозможно уловить, “мгновенный и насыщенный мир вечности, концентрированное пламя реальности”, видение кругов и треугольников, движущихся и сочетающихся невыразимо сложным образом, и звук, похожий на ритуальное пение или формулу. Домаль рассказывает о своем видении искривленного неевклидова пространства и времени.

Опять же, в замечательной книге под названием “Записки наркомана” Р.Х. Уорд рассказывает о своем опыте применения стоматологического газа, а позже

Как связаться с *другой

с LSD25. Он говорит об ощущении прохождения, спустя несколько затяжек газа, в состояние сознания, уже гораздо больше чем наиболее полно простых бодрствующий сознает, Несс. И снова он на страницах описывает свой опыт пребывания в этих внутренних сферах. Известны десятки подобных случаев, не оставляющих сомнений в том, что наше обычное сознание осознанность - это крайне низшая и ограниченная разновидность, все равно что смотреть на происходящее сквозь щель в заборе, и что “внутренний мир” - это действительно объективный мир, а не субъективный мир грез и иллюзий. В состоянии психического стресса перед первым Во время Второй мировой войны Юнг научился сознательно погружаться в это внутреннее царство - этот прием он назвал “активным воображением” - и подробно описал свой опыт в автобиографии Воспоминания, сны, размышления. (И опять же, я подробно обсуждал это в “Тайнах”, особенно в главе под названием “Погружение в бессознательное”.)

На данный момент мы знаем об этих внутренних мирах так же мало, как Вильгельм Завоеватель знал о мире за пределами Европы. Только в 1950-х годах Олдос Хаксли впервые четко сформулировал возникло представление о том, что внутренний мир так же огромен, реален и странен, как земной шар, на котором мы живем. Однажды, когда будущее Колумб и Васко да Гамас предоставили точные карты Новых миров нашего сознания, мы перечитаем Юнга, Р.Х.Уорда, Рене Домаля, Джона Лилли и сможем уточнить, какая именно часть этой terra incognita была исследована в их первых внутренних путешествиях. И когда это произойдет, я думаю, мы также посмотрим на рисунки Брэда и поймем, что каждый из них столь же точен и значим, как формулы теории относительности или квантовой механики. Когда я заговорил о них с Брэдом, он описал свое собственное ощущение, что “кто-то”, создавший их, пытался сказать ему вещи, которые можно выразить только таким образом. Когда я смотрю на них, у меня также возникает смутное ощущение смысла, который немного выходит за рамки моего понимания , но не потому, что, как в случае с музыкой, нет точного словесного

эквивалента; скорее, потому, что это проблески картины , которую я никогда не видел в целом.

Но даже если мы склонны отвергать все это как мистику, по крайней мере, нельзя сомневаться в том, что рисунки раскрывают “другую” часть мозга как источник чистого творчества. Это было

столь же очевидно, когда я смотрю на некоторые работы Брэда “металлические скульптуры”. турес’. Он привел их с собой одновременно с жеребьевкой и поначалу я был ослеплен почти восточной замысловатостью узоров. Все они были сделаны из одного и того же вида металлолома - листов “остатков” после того, как в них были пробиты отверстия, в результате чего получилась решетка, состоящая из соединенных треугольников. Казалось невероятным, что из такой простой вещи можно сделать так много узоров - для сравнения, рисунок моего младшего сына “Змейка-Рубик” выглядит грубым и очевидным. Брэд сказал, что и сам был удивлен не меньше; он просто наблюдал, как его руки сгибают металл плоскогубцами, и понятия не имел, что получится. Очевидно, что произошло то, что узор правое полушарие, ответственная часть его мозга , сумело взять над ним верх и выражать свои идеи без какого-либо вмешательства со стороны критической способности. И это само по себе является чем-то вроде чуда. Когда я пишу эти слова, смысл того, что я собираюсь сказать, возникает в моем правом полушарии, а левое улавливает его и облекает в слова. После многих лет практики оно делает это вполне компетентно. И если бы мое левое полушарие не выполнило свою часть операции, смысл просто остался бы невысказанным. Даже художникам, музыкантам и артистам балета приходится использовать левое полушарие для отбора и фильтрации своих спонтанных импульсов. Если левое полушарие чувствует усталость или вмешивается слишком активно (из -за нервозности или застенчивости), общение становится затрудненным, и возникает своего рода заикание. (Заикание само по себе является наиболее распространенным

примером чрезмерного вмешательства левого полушария в функции правого полушария). Все мы знаем , что лучше всего у нас это получается, если мы делаем это без излишней застенчивости. Майкл Поланьи заметил, что пианист, который концентрируется на своих пальцах, будет играть плохо. Он должен обращать внимание на музыку, начиная с пальцев

.

Вот основное понимание всей проблемы, рассмотренной в первой главе, - проблемы “отчуждения”, чувства “абсурдности”, “тошноты”, тщетности и бессмысленности. Все они предполагают сосредоточение внимания на чем-то, вместо того чтобы отвлекаться от этого. “Тошнота” Сартра в романе с таким названием возникает из-за того, что он смотрит на дерево и ни на что, кроме дерева, не в состоянии заглянуть за его пределы, чтобы

дерево. Заикание похоже на тормоз, который постоянно цепляется за колесо, заставляя его дрожать. В “тошноте” тормоз полностью заблокирован

.

То, чего добился Брэд, было равносильно колесу без тормозов. Заика не может не вмешиваться в его естественное самовыражение, даже если он предпочел бы этого не делать; вмешательство стало автоматическим, роботизированным. Брэду удалось убедить свое левое полушарие придерживаться политики полного невмешательства. В книге Бетти Эдвардс “Рисование правым полушарием мозга” описаны различные приемы , позволяющие убедить левое полушарие перестать вмешиваться. Она отмечает, что многие наброски знакомых объектов получаются плохими, потому что мы слишком много знаем об

объекте и пытаемся воплотить эти знания в рисунке. Если кто-то посмотрит на объект через простой “видоискатель” и сосредоточится на его простой форме, игнорируя все остальные данные, то в результате получится гораздо более точный рисунок. Часы “подвешенного сознания” Брэда, проведенные им рядом с женой, оказались гораздо более эффективным методом предотвращения вмешательства в работу левого полушария мозга.

Следующим этапом было написание стихов - или, скорее, ‘концентратов’. Но прежде чем мы обсудим это, следует упомянуть о другом опыте того же периода.

“Однажды утром в моем кабинете я начал писать импульсивно, но почерк, который формировался на странице, был мне совершенно незнаком - он совсем не был похож на мой почерк . Я не помню это предложение слово в слово, но это было предложение, в котором человек, назвавший себя, кратко произнес: пригнулась. Я с изумлением посмотрел на это предложение. Всегда, вплоть до сегодняшнего дня, я совершенно отчетливо ощущал, что мое импульсивное письмо выражает различные уровни меня самого. Сильные чувства неприятия полностью заполнили меня. Я отложил карандаш, отодвинул бумагу и обнаружил, что говорю тоном, не допускающим возражений. неверное определение: “Я… не… буду… выступать… ни перед кем…, кроме… самого себя!”

Это важно, потому что ясно показывает, что Брэд осознает осознавал “двигательные импульсы” как часть самого себя. (Это оправдывает его собственное намеренное изменение формы некоторых ‘концентратов’.) Многие современные исследователи в области психических исследований склонны полагать, что все “автоматическое письмо” - это просто попытка

выражение подсознания писателя. Опыт Брэда риенс явно противоречит этой точке зрения. В этом единственном случае он

узнал в “сущности” еще одного человека, который хотел присоединиться к диалогу. Он заключает: ” Такого рода опыт никогда не повторялся’.

Таким образом, это объясняет, почему “концентраты” были менее востребованы. ближе, чем рисунки или металлические скульптуры. Среди записей Брэда я вижу много ранних стихотворений, относящихся к его самым ранним годам в Финляндия, и они обладают таким же качеством фотографического наблюдения. вация, которая содержится в концентратах:

Гладкое, как черное стекло, озеро с его холодным блеском окутано легкой дымкой

Это превращает группы деревьев на дальнем берегу в темные уединенные островки. f

И он признает, что период написания книги начался в результате осознанных размышлений на тему “Что такое слова?” Но процесс шел по знакомой схеме. Импульс, возникающий в его руке , заставлял его брать карандаш и позволять своей руке писать по одному слову за раз, не задумываясь об этом. Затем он читал слова и пытался понять их значение. Затем он пытался выразить это значение более четко, составляя предложения вокруг ключевых слов. Если работа заходила в тупик, он расслаблялся и позволял “автоматическому письму” снова взять верх . Очевидно, что это было скорее сотрудничество между “двумя я”. Но, с другой стороны, мне трудно представить себе письменную речь, которая не была бы таким сотрудничеством. Эксперименты Сперри показали , что, хотя правое полушарие понимает язык, его лингвистические функции не всегда совпадают. по сравнению с левосторонними, у большинства из нас нервный тик хуже, чем у правшей, так же как большинство из нас очень плохо пишут левой рукой (связанной с правым полушарием мозга) по сравнению с правой. Здесь, как мне кажется, изображения приближаются к миру нашего сознательного восприятия. стоящий. Читая “Концентраты” Брэда, я часто вспоминаю музыкальные пейзажи в симфониях Брукнера или мирные пейзажи-видения на картинах моего друга Уильяма Аркла. Когда человек хочет выразить безличное, он обращается к природе. То же самое и с немецким писателем-романтиком

Как установить контакт с “Другим Я”

автор “новеллы”, Адальберт Штифтер. Его истории, как правило, просты, как народные сказки; о них можно рассказать в нескольких абзацах. Но он посвящает страницу за страницей описанию природных пейзажей или объяснениям причин их возникновения. рассказы о местных обычаях. Критически настроенный студент может обвинить его в преувеличении. Но проницательный читатель вскоре поймет, что эти описания холмов, гор, лесов, озер отнюдь не являются “дополнениями”, а в некотором смысле важнее, чем сам рассказ. Джей Пи Стерн говорит о нем: “Мы чувствуем, что он предпочел бы вообще не рассказывать эту историю….” Описывая пейзажи, Стифтер пытается убежать от самого себя . И в этом, несомненно , суть дела. Ибо то, к чему он стремится, - это не просто безличный мир природы, а его собственный внутренний горный ландшафт.

Мне кажется, что в этом и заключается суть самого продолжительного и важного из трудов Брэда - того, что привело к написанию этой книги:

Следуя за внутренним образом мудрого старика Я шел по дороге, проложенной внутри меня, через поросшие лесом горные хребты , вниз, через покрытые лугами долины, к тупику

это стало тропинкой, а затем и тропинкой , ведущей к приглушенному реву , который становился все громче и громче внутри меня , туда, где тропинка выходила из густых кустов в просторную зеленую долину, а за этой долиной… сам рев.

Прорвавшись сквозь береговую линию спокойного верхнего озера , разлившиеся воды устремились вниз по усеянным валунами и утыканным камнями неправильным руслам , образуя,

бурлящие, режущие, извивающиеся, обрушивающиеся с грохотом пороги внутри меня.

Рядом,

в густом подлеске, окружающем долину

лежат заросшие мхом жернова

стертые до гладкости под воздействием износа и непогоды, напоминающие о мельнице

когда-то работавшей во мне,

ее механическая сущность превращает энергию

из бурлящих стремнин

во вращающиеся камни

перемалывающие семена урожая.

В лощине,

у берега порогов росло одинокое дерево гигантского обхвата и высоты… .

широко раскинувшиеся, глубоко проникающие корни вытягивали воду в рост, укрепляя почву вдоль берега; листья на широко раскинувшихся , высоко поднимающихся ветвях, притягивающие к себе солнце, наполняющие воздух свежестью…

органический трансформатор энергии , переживающий мельницу внутри меня.

Ниже по течению, справа от меня, стремительные пороги превратились в плавное ровное течение , которое постепенно успокоилось , обретя спокойную безмятежность вновь обретенных глубин.

Я оставил пороги и долину внутри себя, все еще следуя за образом мудрого старика, возвращающегося по тропинке, которая

превратилась в проселок , который вел к концу дороги, а теперь начинающейся, вниз по покрытым лугами долинам, вверх по лесистым хребтам, теперь уже знакомым, к тому месту, где появилась тропинка в густом лесу вдоль дороги.

Я пошел по этой тропинке прямо от дороги , сквозь густую завесу деревьев, и внезапно перед моими глазами предстал видневшийся сквозь редеющие деревья крутой мшистый склон покрытой лесом горы.

Как установить контакт с Другим “Я”

Тропинка вела вверх неровно… огибая пни и камни, через опавшие листья, ветки и низкие кусты с перезимовавшими ягодами, висевшими тут и там тускло-красными… пока не поднялась высоко по склону,

Я добрался до открытой поляны вокруг гранитного валуна , на который взобрался

оглянуться назад, туда, откуда я пришел… леса, горные хребты, луга и долины по которым я только что проехал.

Там, за ними, лежали спокойные глубокие воды , которые усмиряли стремительные потоки потока внутри меня.

Контрастные пятна темно-фиолетовых теней от облаков и сверкающий лучистый солнечный свет скользили по суше и мирным водам, и на их все еще безмятежной поверхности появлялись острова.

А вдоль линии горизонта на дальних берегах поднимались туманные силуэты других, еще не достигнутых лесных районов.

Этот концентрат взволновал меня, потому что он был ярким примером “активного воображения” Юнга или каббалистической техники внутреннего путешествия. Но была и другая причина, связанная с моим собственным опытом напряжения и ‘паники’. Я, как уже говорилось ранее, определил корень проблемы как “эмоциональное тело”, своего рода избалованный ребенок, который прячется внутри каждого из нас и чья индивидуальность становится очевидной только во времена страданий или страха, когда он становится неуправляемым. Теперь , когда я писал книгу о полтергейсте, я вернулся к книгам Макса Фридом Лонга о гунах

на Гавайях, поскольку “маги” гуна (называемые кахуна), похоже, способны причинять ужасный ущерб, даже смерть, каким-то образом используя “полтергейст” в магических целях. Но что меня так сильно заинтересовало в хунах , так это их вера в то, что у человека не менее трех душ, или “я’,

которые они называют унихипили, ухане и аумакуа, что означает “низшее я”, “среднее я” и “высшее я’. Когда максимальная свобода Лонг впервые попал на Гавайи молодым человеком, его настолько заинтриговали странные верования индейцев гуна, что он изо всех сил старался проникнуть в их тайны. Он начал с этимологии этих трех гавайских слов и пришел к выводу, что унихипили, “низшее я”, означает дух, который может скорбеть, но, возможно, не способен говорить. Ухане, “среднее я”, означает дух, который может говорить. И долго быстро убедился, что эти две “души” соответствуют друг другу совершенно точно соответствует нашим западным представлениям о сознательном и бессознательном мудрые умы. (Он довольно вольно использует термин “подсознание”, который я использую для обозначения сумеречного царства между ними, поэтому я буду называть унихипили бессознательным.)

Лонг продолжает: ‘Подводя итог, можно сказать, что идея кахуна о сознательном и подсознательном, судя по коренному значению данных им названий, заключается в том, что пара духов тесно связана в теле, которое контролируется подсознанием и используется для того, чтобы скрывать их обоих. Сознательный дух более человечен и поз оценивает способность говорить. Скорбящее подсознание проливает слезы, обливается водой и иным образом управляет жизненной силой тела. Он выполняет свою работу с тайной и молчаливой тщательностью, но он упрям и склонен отказываться подчиняться.’

Мои приступы паники очень хорошо познакомили меня с этим отказом повиноваться, что заставило меня сравнить унихипили, которые я называл эмоциональным телом, с верблюдом Т. Э. Лоуренса, отказывающимся возвращаться в пустыню. Я также был

глубоко поражен замечанием Лонга о том, что унихипили “смешивается с сознательным духом или придает ему оттенок, создавая впечатление единства с ним”. Это, безусловно , правда. Эмоциональное тело так опасно, потому что я думаю, что оно - это “я”. Когда эмоциональное тело начинает бунтовать, я чувствую себя неловко. полностью разбит и подорван, потому что мне кажется, что я предаю самого себя. Лоуренс отмечает в “Семи столпах”, что во время войны в пустыне он видел, как люди доводили себя до предела выносливости, но никогда не было признаков перелома, если только он не исходил изнутри. Когда разум объединен и уверен в своей цели, ничто не может пойти не так. Когда эмоциональное тело становится истеричным, тогда и только тогда нам грозит внутреннее поражение. Это основное объяснение всех психических заболеваний и всех самоубийств.

Как установить контакт с “Другим Я”

Итак, главной характеристикой ухане (среднего я) является то, что оно может разговаривать, что напоминает нам о том, что этой функцией управляет левое полушарие мозга. И мы уже видели, что это левополушарное “я” - это “повседневное я”, сознание, которое противостоит миру, существо, которое “справляется” с человеческим существованием. Это мнение подтверждается книгой Энид Хоффман “Хуна: руководство для начинающих”, в главе под названием “Я в мозге”. Она отмечает: “Среднее “я”, сознание которого сосредоточено в левом полушарии коры головного мозга, постоянно анализирует информацию , поступающую от низшего “я”, сознание которого сосредоточено в солнечном сплетении. И это определение “места обитания” унихипили также, по-видимому, имеет смысл. Когда мы находимся в расстроенном и подавленном состоянии, мы продолжаем испытывать “ощущение тяжести” под ложечкой.

Итак, испорченный школьник живет в солнечном сплетении, а ” среднее я” - в левом полушарии мозга. А как же правое полушарие? Согласно интерпретации каунасов Энид Хоффман, это дом “высшего я”, аумакуа. Согласно каунасам, высшее я знает будущее и может им управлять. Если унихипили - это наш бессознательный “подвал”, то аумакуа - это сверхсознательный

“чердак”. Основное различие между бессознательными связь между сознанием и сверхсознанием заключается в том, что мы можем, если глубоко расслабимся, позволить деятельности бессознательного проникнуть в сознание. Но деятельность сверхсознания обычно нам недоступна. Согласно кахунам, мы можем общаться с “высшим “я” (и, таким образом, управлять своим будущим), но это должно быть сделано через “низшее я”. Телефонная линия от среднего “я” проходит через низшее “я”; прямой связи со сверхсознанием нет.

Одним из очевидных следствий этого является то, что если “низшее я” находится в состоянии страдания и бунта - как это было со мной во время приступов паники, - то никакие сообщения не могут дойти до сверхсознания; на линии слишком много треска. Если мы хотим использовать сверхсознание, то первый шаг - успокоить бессознательное и привести его в состояние безмятежности.

Если бессознательное - это избалованный школьник, то какой символ подошел бы для сверхсознания? Еще до того, как я прочитал стихотворение Брэда, я решил, что это мудрый старик из Внутренние путешествия Юнга. Итак, стихотворение Брэда попало на почву, которая была для него идеально подготовлена.

Я спросил Брэда, как он пришел к написанию этого стихотворения, и его объяснение подтвердило мое ощущение, что это было послание аумакуа. В июне 1976 года он начал испытывать чувство покоя ничтожество и потребность побыть в одиночестве. К этому времени он уже распознал симптом Томс достаточно хорошо знал, что ему нужно было найти время и терпение, чтобы дать чему-то проявиться. Он позвонил друзьям , жившим в отдаленной части центральной Финляндии, Бобу и Беверли Шрейдер, и спросил, может ли он поехать и провести с ними несколько дней. Вечером в день своего приезда Беверли упомянула, что недавно во время одной из своих прогулок она обнаружила интересный пейзаж. На следующее утро Брэд

отправился на прогулку, которую она рекомендовала. “В течение всей прогулки я воспринимал все с медленной, интенсивной концентрацией - не думая об этом, а просто впитывая все это очень глубоко. Все в этой прогулке казалось мне важным. загадочный и важный каким-то необъяснимым образом”. На следующий день он сопровождал Боба Шрейдера на прогулке в противоположном направлении и снова испытал то же чувство значимости, когда что-то медленно всплывало на поверхность. К следующему утру он понял, что его цель достигнута; прогулки продолжились. завершил избавление от импульса, который делал его беспокойным. Он смог написать “концентрат’. ‘С помощью письменного ком завершив работу, я почувствовал, что она имеет такое же отношение ко мне и моему внутреннему миру, как и две мои последние картины: то есть это была сумма подробный отчет о пути, которого я прошел в своем недавнем личном развитии, концентрированный синтез моего внутреннего состояния, символическая карта основных особенностей моей внутренней территории и комплексное представление о моем прошлом, настоящем и будущем направлении.’

Значение этой символики в настоящее время нас не должно волновать: разлившееся озеро, пороги, ныне несуществующая мельница, огромное дерево, корни которого удерживают берег вместе, поросшие лесом склоны горы, поляна с гранитным валуном, спокойные воды бассейна. ‘Объясненный’ символ - это символ, лишенный половины своего значения. Но стихотворение ставит нас перед гораздо более важным вопросом вопрос, который, по сути, находится в центре этой книги: что пытался сказать Брэду ‘мудрый старец’, его аумакуа? Последствия этого настолько сложны, что требуют отдельной главы

.

4

Путь к дальновидности Сознание

Этот вопрос нужно рассматривать поэтапно: “движения”, “чайная церемония”, “церемония в пчелином улье”, скульптура из металла. блюда, картины, концентраты.

Мы уже видели, что цель первоначального хода изменения, по-

видимому, заключались в том, чтобы улучшить физическое состояние Брэда, снизить его вес до естественного уровня, научить его правильно использовать свою энергию и возможности для восстановления сил. Как только это было достигнуто, процесс, по-видимому, перешел на более конструктивную или творческую стадию. Акцент сместился с тела на разум. Разум современного человека течет вперед подобно узкому, быстрому потоку; его нужно научить расширяться, превращаясь в медленно текущую реку. “Чайная церемония” Брэда, по-видимому, была попыткой показать ему, что даже такому простому, функциональному занятию , как приготовление чая, можно придать третье измерение смысла, превратив его буквально в ритуал - в конце концов, цель всех религиозных ритуалов - пробудить память о чем -то важном. мы никогда не должны забывать об этом. То же самое можно сказать и о ” церемонии в улье”. Брэд всегда выполнял свою работу с пчелами медленно и обдуманно, потому что пчелы лучше реагируют на медленные движения. “Мудрый старик”, по сути, сказал: “Зачем тратить время впустую? Почему бы не сделать это возможностью для com общаешься со всем остальным своим существом?’ Таким образом, уход за пчелами стал еще одним религиозным ритуалом.

Картины и скульптуры из металла представляют собой новый уровень творчества. Что меня больше всего удивило в металлических скульптурах , так это их поразительное разнообразие. Я бы никогда в это не поверил

68. Доступ к внутренним мирам

из этих треугольных металлических полосок можно было создать множество сложных и красивых форм . Для этого потребовалось то, что Эдвард де Боно называет ‘нестандартным мышлением’. И снова мы не видим этих возможностей, потому что наш разум устремлен вперед по прямой. Заставляя руки Брэда создавать эти сложные фигуры, аумакуа пытался показать ему все скрытые возможности , которые упускало из виду это сверхцелевое левое полушарие мозга. Это было сказано простым языком: “Ты упускаешь из виду половину смысла мира, который тебя окружает. Замедлиться. Учитесь “стоять и смотреть’.’

Картины с их отчетливо “психоделической” атмосферой поднимают нас на ступень выше, и мы знаем, что психоделические препараты, такие как мескалин, отключают наше навязчивое левополушарное сознание, которое воспринимает мир как простую диаграмму, и заставляют нас осознать его необъятную, прочную сущность-поддержание реальности. Цветные полосы на шезлонге Олдоса Хаксли, казалось, превратились в огненные полосы. Когда люди, принимающие мескалин, закрывают глаза, они видят цветные фигуры, очень похожие на те, что нарисовал Брэд. Я уже упоминал о сходстве с некоторыми картинами Пауля Клее. Являются ли эти картины отражением какой-то странной геометрии нашего внутреннего мира, подобной той, что мельком увидел Рене Домаль? Самое очевидное в картинах Брэда то, что каждая из них, несомненно, является фрагментом чего-то большего; ни в одной из них нет ощущения завершенности.

Здесь я вспомнил об одной замечательной книге. Эссе о “Происхождение мысли” Юрия Москвитина, которая заслуживает гораздо большей известности. Опубликована издательством университета Огайо в 1974 году - мой экземпляр был прислан мне каким-то неизвестным доброжелателем - кажется , она была более или менее мертворожденной.

Москвитин описывает, как однажды, лежа на солнце с полузакрытыми глазами, он наблюдал за цветовой гаммой, которая иногда становится видимой, когда ресницы частично закрывают глаза. Затем он говорит: “Внезапно я осознал, что на заднем плане идет какой-то фильм, экран или мозаика с самыми странными и красивыми узорами, которые создавали у меня

ощущение, что я смотрю какой-то фильм. вещь особенно значимая'. Эти узоры постоянно двигались и менялись и, казалось, состояли из нескольких слоев

или экраны двигаться друг за другом. Потому что иногда узоры стал похож на вышивку мало связанных между собой свастик, иногда комбинаций из треугольников и извилистые Орны ния. … 'И по мере того, как он постепенно развивал способность сосредотачиваться на этих узорах, он осознал их сходство с узорами в религиозном искусстве, или "искусством и орнаментами, созданными цивилизациями , в которых доминировали мистическое посвящение и опыт". Формы стали напоминать фигуры из реального мира, но всегда были сильно стилизованы, как мексиканские маски. Узоры менялись на другие, когда некоторые ряды "мозаики", казалось , становились заметными, выделялись на общем фоне. Изучая их, он убедился, что они состоят из "танцующих искр" , подобных тем, которые иногда наблюдаются при мигрени. Он сравнил этот эффект с картиной художника-пуантилиста Синьяка и пришел к выводу , что наше обычное поле зрения на самом деле состоит из этих искр, хотя обычно мы на них не фокусируемся.

Следующим наблюдением Москвитина было то, что у искр были крошечные хвосты, как у комет или головастиков, и что искры и их хвосты казались частью чего-то большего - плавали похожие на дым формы. парящий в воздухе. Он сравнивает этот эффект с голландской картиной , на которой красивый бокал для вина при ближайшем рассмотрении оказывается всего лишь несколькими мазками желтой краски. Другими словами, мы придаем этим дымчатым формам свой собственный смысл, подобно тому, как вы можете тереть глаза, пока не увидите цветные блики под веками, а затем заставлять эти блики принимать различные формы, когда ваши мечты или мысли каким-то образом смешиваются с ними. Он говорит: "Формы возникали из всего, на что я смотрел, ложились, как паутина, вокруг всех предметов и проникали в мои глаза, как будто предметы исходили из меня" (курсив мой).

То, как Москвитин выражает свои идеи, часто бывает неясным, и требует перевода на более простую терминологию. Вот, например, одно из его ключевых предложений:

‘Если мы вспомним, что существенная разница между тем, что мы называем реальным миром, и миром воображения и галлюцинаций заключается не в элементах, из которых мы их создаем, а в последовательности, в которой эти элементы появляются - случайным образом или направляемые последовательностью внешних импульсов, - то из этого следует, что последовательности, направленные извне представляют собой ограничение возможностей

в остальном - неограниченные комбинации отборных форм , произвольно высвобождаемых изнутри”.

Последняя часть предложения дает представление о том, что он имел в виду. Мы видим, что картины Брэда, по-видимому, предполагают неограниченные “внутренние формы”, узорчатый мир бесконечного разнообразия; Москвитин говорит я понимаю, что внешний мир, который открывается нам нашими глазами, является всего лишь ограниченной версией этого более обширного внутреннего мира. Итак, он говорит здесь , что эти призрачные или похожие на дым формы каким-то образом составляют внешний мир (по крайней мере, видимый нашими глазами). Они могут быть “созданы” двумя способами: либо изнутри - например, когда я тру глаза и заставляю цвета менять свою форму, - либо снаружи. По-видимому, он имеет в виду, что окружающий нас мир вызывает в нас определенные реакции, определенные ожидания, и они формируют “формы” в знакомые объекты окружающего мира.

Простой способ понять, что он имеет в виду, - это подумать о Тест Роршаха, в котором пациента просят посмотреть на бесформенную чернильную кляксу и рассказать психиатру, что она ему напоминает . Или о том, как мы можем смотреть на огонь

или облака и видеть различные лица и формы. Здесь очевидно, что мы выбираем определенные элементы в облаке или чернильной кляксе, а затем проецируем на них наши собственные ожидания или видения.

Москвитин предполагает, что, не осознавая этого, мы постоянно "проецируем" на внешний мир призрачную субстанцию, состоящую из точек света, подобно облаку или чернильной кляксе, а затем проецируем на нее наши ожидания. Я мог бы ответить: "Нет чувство. Я знаю, что сейчас вижу дерево.' Но тогда вы могли бы сказать: "Я знаю, что сейчас вижу стекло", когда я смотрю на голландскую живопись; но при ближайшем рассмотрении оказывается, что это всего лишь несколько полос краски, которые при ближайшем рассмотрении даже не похожи на стекло.

Все это звучит в высшей степени умозрительно и мистично - особенно позже в книге, когда Москвитин говорит о мистическом Плотин, который, похоже, считает, что мы каким-то образом "проецируем" реальный мир из глубины души, как если бы душа была кинопроектором, а мир - просто пустым экраном. На самом деле, Идеи Москвитина - это просто интересная вариация на тему основных идей философа Эдмунда Гуссерля. Основное признание Гуссерля заключается в том, что восприятие является интенциональным. Мы склонны думать, что,

когда мы что-то видим, это просто проходит перед нашими глазами и воспринимается мозгом. Но даже такой способ выражения идеи выдает представление. Потому что, если я случайно окажусь днем мечтая или думая о чем-то другом, я не понимаю, на что я смотрю, и в результате не вижу этого. Если я смотрю на свои часы, не обращая внимания, я не вижу времени - или, скорее, я не улавливаю его, и мне приходится смотреть во второй раз, когда мое внимание пробуждено. Чтобы что-то воспринять, я должен протянуть руку и схватить это, точно так же, как я беру в руки книгу.

Это понимание звучит достаточно банально и вряд ли может служить основой для новой революционной философии восприятия. Но как только мы осознаем, что должны активно воспринимать то, что видим, мы также осознаем, что можем

смотреть на что-то с полным вниманием и все равно не видеть его существенного значения, потому что не пытаемся это понять. Насколько я могу судить, телевизор абсолютно ничего не значит для моей собаки; она даже не интересуется возвращением Лесси домой. Я подозреваю, что он просто воспринимает это как движущиеся фигуры на экране, точно так же, как движение облаков - совершенно бессмысленно, потому что он не улавливает в этом смысла.

Точно так же два человека могут смотреть на городской пейзаж с заброшенными фабриками на фоне грязных свалок и испытывать совершенно разные реакции. Один из них содрогается и думает: “Как тоскливо’. Другой, который оказался промышленным археологом, думает: “Как интересно”.

Но это не просто расхождение во мнениях. Один вкладывает в это гораздо больше, чем другой. Если бы мы могли заглянуть за глаза этим двум мужчинам, мы бы поняли, что один из них видит унылый, плохо очерченный пейзаж, похожий на нечеткую фотографию, в то время как другой видит нечто, больше похожее на великолепную картину. Картина, которую рисует промышленный археолог, четкая, насыщенная красками и формами. Короче говоря, он видит ландшафт своего рода “мескалиновым зрением”. И он делает это, охватывая его как можно больше.

Москвитин говорит о том, что когда мы что-то “видим”, мы на самом деле рисуем это. Видение - это мгновенный акт рисования, а кисть - это волшебный поток ‘искр’ из наших глаз. Конечно, он не говорит, что мир “там, снаружи” на самом деле не существует. Кажется, он говорит, что он бесконечно прекраснее и сложнее, чем мы можем себе представить. Он замечает:

72. Доступ к внутренним мирам

“Наша ситуация в некотором роде напоминает ситуацию лошади или собаки, обученных выполнять задачи, выходящие далеко за рамки их естественных возможностей’. И мы легко можем заметить, что если моя собака заходит в библиотеку, она просто не видит ту же библиотеку, что и я, потому что книги не имеют для собаки никакого значения. Но я готов поверить, что, когда мы гуляем, я не вижу мир таким, каким видит он, потому что его обоняние и интерес к кроликам, лисам, птицам и другим существам делают его взгляд на природу намного богаче и сложнее, чем мой. Но когда он заходит в мою библиотеку, его глаза “рисуют” ее несколькими штрихами.

Иными словами, наше восприятие мира похоже на прослушивание музыкального произведения. Когда я был ребенком, вся классическая музыка звучала для меня примерно одинаково - бесконечным шумом. Повзрослев, я постепенно научился различать черты в этом шуме, и теперь я могу сказать, хорошо или плохо исполняется симфония Брамса. Любому понятно, что было бы бессмыслицей утверждать, что ребенок слушает ту же симфонию Брамса, что и взрослый. И я могу отличить хорошее исполнение от плохого только потому, что знаю симфонию достаточно хорошо, чтобы создавать свою собственную симфонию, слушая ее, и сравнивать свою мысленную версию с той, которую исполняют. Мы “создаем” мир, который видим , в одном и том же смысле.

Гуссерль обычно называл это “творческое я” трансцендентным зубоврачебным эго. Это и есть ‘художник”. Но когда он пишет симфонию Брамса, художник ограничен симфонией в том виде, в каком Брамс на самом деле ее написал. Когда он рисует дерево или пейзаж, он ограничен своими знаниями о реальных деревьях и ландшафтах. Но когда он использует этот странный, волшебный “дым” в своей голове, он гораздо менее ограничен. Он может создавать свои собственные симфонии и узоры.

Но даже если я стану великим композитором или художником, моя работа остается в некотором роде ограниченной. Каждый художник знает, что значит “испытывать недостаток вдохновения”; это означает, что внешний мир, реальный мир, кажется, держит его в цепях. Он пытается творить, но может только наблюдать. Во многом в этом виновато левое полушарие

мозга. Однако если он закроет глаза и начнет погружаться в легкий сон, его творческие способности проявятся в виде образов и чувств; через несколько минут он может проснуться совершенно отдохнувшим и готовым к работе.

Таким образом, обилие узоров на картинах Брэда можно рассматривать как демонстрацию правым полушарием его свободы от ограничений левого полушария. Это говорит левополушарному эго: “Я здесь. Не забывай обо мне. Не воображай, что, сталкиваясь лицом к лицу с миром, ты остаешься один на один. Я всегда жду где-то на заднем плане. …’

На вопрос о том, почему картины похожи на знакомые психоделические узоры, в настоящее время нет ответа. объяснение кажется не хуже любого другого: потому что “творческое я”, трансцендентальное эго, по профессии рисовальщик и работает в основных цветах. Мы можем предположить, что, если бы у него было такое желание, он мог бы продолжить и создать тысячу красок и все они совершенно не похожи друг на друга.

Левое полушарие мозга, развитие которого позволило человеку подняться по эволюционной лестнице быстрее, чем у любого известного биологического вида, в конечном итоге стало препятствием для нашего дальнейшего развития. Если Гуссерль и Москвитины правы - или, скорее, потому, что они правы, - я действительно являюсь создателем этого мира, который вижу перед собой. Это , конечно, не означает, что я являюсь создателем реального мира - это опять же нечто иное. Но в этом представлении, которое я принимаю за “реальность” и которое на самом деле является “картиной”, я, несомненно , являюсь создателем. И все же, находясь в плену своего левополушарного чувства идентичности, я не могу этого осознать. С того момента, как я стал достаточно взрослым, чтобы начать интересоваться окружающей меня действительностью, я верю, что она “реальна” и совершенно не зависит от меня. Когда я чувствую себя безумно счастливым в Рождество, и когда мне кажется самоочевидным, что этот мир бесконечно богаче и чудеснее, чем я предполагал, я верю, что счастлив просто потому, что это Христос мас. Если несколько дней спустя я вспомню “видение” о Рождестве и удивлюсь, почему мир вернулся к своей обычной скучной жизни

нет, я чувствую, что это происходит потому, что мои чувства слишком слабы, моя память слишком слаба, чтобы поддерживать видение. Таким образом, я убеждаюсь в двойной лжи: что я довольно слаб и посредственен, и что мои моменты счастья и прозрения полностью обусловлены обстоятельствами.

К счастью, здоровые люди почти ежедневно испытывают вспышки “прозрения” - пиковые переживания, - которые дают нам понять, что с нашими базовыми представлениями что-то не так; они

принесите вспышку ‘абсурдно хороших новостей’. Сексуальный оргазм наполняет чувства энергией, и мы снова испытываем прилив уверенности, уверенности в своей силе. В такие моменты мы мгновенно понимаем, насколько неверно утверждение, что “мир таков, каков он есть”. Мы видим , что наш оптимизм, наша решимость, наша сила воли могут изменить его.

Это преобразование может быть осуществлено тремя способами. Первый из них наименее удовлетворителен: мы манипулируем чувствами. Наркотики и алкоголь ‘преобразуют’ мир. И это тоже приведет к “вознаграждению” - покупке чего-то дорогого, поездке в отпуск. Но эти методы оставляют нас в ловушке старого заблуждения: что мы слабы и посредственны и что моменты счастья и прозрения обусловлены внешними обстоятельствами.

Второй метод используется большинством людей , которые полны решимости развиваться: это метод познания, изучения новых вещей. Представьте, что собака обладает потенциальным интеллектом. я хочу, чтобы он осознал, что библиотека - гораздо более интересное место, чем он думает. Мне пришлось бы углубить его знания, заставить его понять функцию языка, затем письменности и так далее. И мысленная картина библиотеки, представленная собакой, приобретет глубину, своего рода третье измерение реальности. Точно так же я углубляю свое восприятие реальности, пополняя свои знания. Например, я могу углубить свое восприятие игры в регби или шахматы, изучая ее правила, чтобы лучше понимать происходящее. Я могу углубить свое восприятие музыки, изучая ее структуру и историю. Наука сама по себе является постоянным углублением восприятия. познание мира. По-настоящему важная и захватывающая идея может просто углубить восприятие всего сущего, как известно каждому

новообращенному.

Третий метод - самый сложный на практике, хотя и самый простой по замыслу. На самом деле это означает научиться понимать творческую функцию “творческого я”. Если судить по его философии - разновидности мистического платонизма - Плотин преуспел в этом; он признал, что душа является творцом мира. Уильям Блейк, похоже, тоже преуспел. В своем описании “Видения Страшного суда” он говорит: “Природа визионерской фантазии, или воображения, очень мало известна, и

вечная природа и постоянство ее вечно существующих образов рассматриваются как менее постоянные, чем объекты растительной и воспроизводящей природы…” и снова: ‘Этот мир воображения тион - это мир вечности; это божественное лоно, в которое мы все отправимся после смерти растительного тела. Этот мир воображения бесконечен и вечен…” Он осознал , что это внутреннее существо, создающее произведения искусства и литературы, также является великим художником вселенной, какой мы ее знаем. И хотя он не “знает” реальную вселенную, на самом деле это вопрос относительный. Просто этот “реальный” мир гораздо богаче и сложнее, чем мы можем себе представить. И если мы знаем это и продолжаем расширять нашу способность постигать его сложность, тогда нам нечего стыдиться. Прокляты те, кто думает, что их узкий, глупый мирок и есть настоящая вселенная, и кто считает, что больше о ней ничего не нужно узнавать.

Таким образом, согласно Москвитину - и Гуссерлю - человек оказывается в весьма своеобразной ситуации. Он считает, что находится в “реальном” мире, который окружает его и ограничивает его свободу, так что большую часть своей жизни он играет роль простого наблюдателя. Он чувствует себя пассивным. По словам Моквитина, это неправда. Этот мир , который мы принимаем за реальный, проецируется из некоего творческого центра внутри нас, и наше так называемое “наблюдение” на самом деле является непрерывным актом творческой

трансформации. Он сравнивает процесс восприятия со сканирующим механизмом телевизора и говорит, что это похоже на то, как если бы объекты “облизывали” языком. Продолжает он:

“Теперь давайте представим, что мы сами смогли наблюдать за этим процессом. … Давайте предположим, что нам внезапно позволили увидеть внешний мир “таким, каким мы его видим”. Представьте, что шаг за шагом мы отвлекаем свое внимание. … Первое , на что мы должны обратить внимание, это то, что мир не является однородным и непрерывным; напротив, проекция на сетчатку сделает всю картину более похожей на мозаику, что-то вроде картины Сера или Ван Гога. На следующем этапе, когда мы сосредоточим внимание на возникновении импульсных реакций, мы должны увидеть, как мозаика распадается или постоянно колеблется, как будто все это состоит из мириадов маленьких танцующих искр или обезумевших молекул. Следующим шагом было бы увидеть сами спайки - передачу импульсов вниз по

каналы. Затем мы должны увидеть искры со следами или длинными хвостами после них… .’

Из этого прозрения возникло бы осознание того, что внешний конечный мир, в некотором смысле, создан силой этого внутреннего мага. Человек не осознает своей собственной силы, поэтому он остается немногим лучше червя, не подозревающего об удивительных секретах трансцендентного эго. “Чужая” Камю рисует точную картину того, как большинство из нас видят самих себя: не более чем зеркала, пассивно отражающие реальность. Мы можем, например Мерсо, будь вполне доволен этой реальностью. Но если мы начинаем нервничать или впадать в депрессию, это радостное приятие быстро превращается в ощущение “абсурдности”, в ощущение того, что мы оказались в ловушке повторяющейся бессмысленности мира. Однако это само по себе абсурдно. Это похоже на то, как если бы у театрального художника, который рисовал декорации для тюрьмы в бетховенском “Фиделио”, случился провал в памяти, и он убедился, что его заперли в тюрьме. Рокантен, герой романа Сартра “Тошнота”, чувствует, что реальность настолько реальна, что полностью отрицает человеческий разум. Он считает, что мы можем относиться к реальности так бесцеремонно только потому, что никогда не перестаем подвергать сомнению абсурдные идеи,

которые мы ей навязываем, - скорее как какой-нибудь назойливый персонаж комедии, который принимает маркиза за слугу и отдает ему приказы, которым маркиз, забавляясь и просто по добродушию, подчиняется. Позиция Сартра возможна только потому , что мы действительно отделили себя от своих интуитивных способностей. Жизнь в левом полушарии мозга означает, что мы постоянно находимся в состоянии “забвения’. Так что эта забывчивость легко переходит на следующий этап и становится нервной и застенчивой. Это похоже на то, как если бы назойливый человек внезапно осознал, что маркиз - не лакей, и позволил потрясению рассеять его разум и полностью подчиниться. я разделяю его веру в то, что все является тем, чем кажется.

По словам Москвитина, все провидцы хотя бы мельком видели основной механизм “искр” и таким образом интуитивно понимали, что внутреннее “я” - это волшебник. Он цитирует рассказ Э.Т.А. Гофмана “Золотой горшок”, в котором герою является видение золотых змей, обвивающих ветви куста бузины и двигающихся так быстро, что кажется, будто куст ‘рассыпает тысячи сверкающих изумрудов среди своих листьев’. Он также цитирует незаконченный рассказ Исака Динесена “Кариатиды’,

маленькая мрачная драма об инцесте. Сестра, которая ничего не знает недавно вышедшая замуж за своего сводного брата, она отправляется посоветоваться с цыганкой, и ей является видение в мельничном пруду. Он состоит из “узора из светящихся красных искр”, который превращается в красное вечернее небо. - Искры не были узором на темной земле, это были они сами создает фон.’ Динесен использует интересную фразу: “Внезапно шум вокруг нее изменился; он обрел смысл; он заговорил”. В этом, конечно, и заключается суть визионерского опыта: внезапное ощущение глубокой значимости. И девушка испытывает “глубокий экстаз от того, что ей открылся этот новый мир”.

Почему глубокий экстаз? В ее видении на самом деле нет ничего, что могло бы вызвать экстаз. Экстаз визионерских состояний проистекает из мимолетного понимания механизма “видения”, осознания того, что его источником является “внутренний маг’. То же самое мы можем наблюдать в знаменитом отрывке из Пруста, где рассказчик пробует пирожное, смоченное в чае, и

внезапно переносится в свое детство. “Я перестал чувствовать себя посредственным, случайным, смертным’. Но почему это внезапное ясное воспоминание о детстве должно вызывать чувство восторга? Мы все способны ответить на этот вопрос, поскольку все мы испытывали похожие “проблески’ прошлого: запах Блэкпульский рок напоминает о днях, проведенных на морском побережье, запах горячих булочек из пекарни внезапно напоминает о пекарне, мимо которой мы проходили по дороге из школы домой в возрасте семи лет…. Этот запах вызывает чувство свободы. Свободы от чего? От ощущения, что мы застряли в настоящем, как муха , попавшая в бумажную ловушку, от веры в то, что мы рабы материи. Пророчества Блейка полны попыток выразить это чувство загнанности в ловушку. Лос, творческий принцип - “божественный образ” - погружен в смертельный сон:

И теперь его вечная жизнь

Словно сон был стерт.

И в Видениях Дочерей Альбиона:

Мне сказали, что день и ночь - это все, что я могу видеть;

Они сказали мне, что у меня есть пять чувств, которые помогают мне двигаться.

И они заключили мой безграничный мозг в узкий круг,

И погрузил мое сердце в бездну, в красный, круглый шар, жарко пылающий,

Пока все из жизни не было вычеркнуто и стерто из памяти.

Вместо утра возникает яркая тень, похожая на глаз

На востоке облака, а вместо ночи - мрачный склеп. .

В Европе женское начало провозглашает::

Идите! скажите человечеству, что женская любовь - это грех,;

Что червя, прожившего шестьдесят зим, ожидает вечная жизнь

В аллегорическом жилище, куда существование никогда не приходило… .

В поэме за поэмой Блейк находит символы, выражающие то , как дух каким-то образом ослепляет и впадает в состояние амнезии. Виновником, по-видимому, является Разум, символизируемый как бог Уризен, то есть левое полушарие мозга. И снова и снова человек впадает в это состояние амнезии из того, что кажется приятным и многообещающим состоянием. В Европе Лос как раз празднует победу над силами подавления и глупости, и его жена Энитармон считает, что сейчас настало время для мира, комфорта и расслабления. И это стремление к комфортной семейной жизни позволяет человечеству впасть в состояние амнезии и заблуждения, так что человек начинает верить, что он всего лишь “червяк шестидесяти зим”. (Блейк , похоже, нападает на христианскую церковь, которую он отождествляет с духовенством и репрессиями.) Наконец, во Франции пробуждается дух революции, и Лос ‘призвал всех своих сыновей на кровавую битву “. Блейк, как и Йейтс, чувствует, что

Когда человек сражается в безумии Что-то падает из его давно незрячих глаз Он завершает свой частичный разум….

Эти проблески радости и силы являются ключом к раскрытию внутренних возможностей человека. Но было бы ошибкой думать о них как о полумистических переживаниях. Они так же привычны, как еда и питье. Все мы испытываем их тысячи раз в течение жизни время. Отправляясь солнечным утром в отпуск или просто направляясь в офис , что-то внутри нас просыпается, и возникает чувство

странное ощущение чистой радости, ‘абсурдной хорошей новости’. Кажется, что какая-то сила шевелится внутри нас и пробуждает голод, который в некотором смысле похож на физический. В нашем обычном состоянии сознания новый опыт, в целом, отвергается как помеха. Когда мы заканчиваем просмотр вечерних новостей, звонит телефон бумага, и мы раздраженно ругаемся. Ребенок, охваченный жаждой новых впечатлений, с нетерпением бросается открывать дверь или звонить по телефону; он полон “ожиданий”, которые отвергает взрослый.

По словам Москвитина, есть еще один способ ощутить проблески радости и силы: осознанно использовать сны и галлюцинации. Это потому, что он верит, что “внутреннего мага”, который формирует наше восприятие, можно увидеть непосредственно во сне. Это, безусловно, подтверждают, например, те, кто принимал опиум. В марте 1804 года Томас Де Квинси, в возрасте девятнадцати лет, страдал от ревматических болей в голове и лице, вызванных тем, что засыпал с мокрыми волосами. Он купил бутылку настойки опия у аптекаря в Оксфорд-стрит и проглотил предписанную дозу , как только вернулся к себе домой. “…и через час, о боже!

…какое возрождение внутреннего духа из самых глубин ! какой апокалипсис для мира внутри меня!…в этом заключался секрет счастья, о котором философы спорили на протяжении стольких веков.’

Де Квинси настаивает на том, что действие опиума - это ощущение ясности и силы, а не погружение в какой-то теплый и запутанный мир грез. ‘Человек, употребляющий опиум… чувствует, что божественная часть его натуры имеет первостепенное значение, то есть нравственные чувства находятся в состоянии безоблачной безмятежности и возвышаются над всем великим светом величественного интеллекта’. Он говорит о “бездне божественного наслаждения”, о способности опиума создавать “из фантастических образов мозга города и храмы, превосходящие искусство Фидия и Праксителя, превосходящие великолепие Вавилона и Гекатомб Пилоса’.

Таким образом, кажется, что главным свойством опиума было избавление Де Квинси от ощущения себя жертвой материальной реальности. На странице, предшествующей приему наркотика, в его отчете отмечается: ‘Это был Воскресный день, сырой и безрадостный, и на нашей земле нет более унылого зрелища, чем дождливое воскресенье в Лондоне. ” Всем нам знакомо это чувство - как будто дух тянет вниз

под действием какой-то огромной силы притяжения, которая заставляет нас чувствовать себя слабыми и беспомощными. Опиум возвращал ощущение власти, контроля. И частью этого контроля была способность создавать великолепные сцены в своей голове. Это говорит о том, что чувство радости и силы, создаваемое опиумом, не является чисто физическим эффектом, подобным ощущению благополучия , испытываемому голодным человеком, когда он ест горячую пищу. Это “проблеск”, подобный тому “изысканному удовольствию”, которое Пруст описывает, пробуя пирог, пропитанный травяным чаем. Блейк сказал бы, что это проблеск силы души, Божественного воображения. |

Сам Де Квинси признавал, что это правда. В Опиумной Едок он описывает посещение оперы под воздействием опиума и то, как глубоко он наслаждался музыкой. - Ошибка большинства людей заключается в том, что они полагают, что общаются с музыкой на слух. Но это не так; именно благодаря реакции разума на сигналы, воспринимаемые ухом (материя поступает от органов чувств, форма - от разума), создается удовольствие… . Теперь опиум , значительно повышая активность разума в целом, увеличивает, по необходимости, тот особый способ его работы, с помощью которого мы можем создавать из сырого материала органического звука изысканное интеллектуальное удовольствие. ’

И этот отрывок также проясняет момент, который Москвитин оставляет без внимания: что внутренний маг делает с реальностью внешнего мира? последний мир. Музыка, которую слушал Де Квинси, уже была написана; сознание композитора уже наполнило ее смыслом. Таким образом, опиум не превратил музыку в некую божественную мелодию; он лишь усилил способность Де Квинси воспринимать реальность музыки. А чувство радости и спокойствия , вызываемые опиумом, проистекают из того, что разум лучше воспринимает окружающую нас реальность. Достижение Москвитина заключается в том, что он настолько ясно показал, что мы воспринимаем реальность довольно сложным образом, который аналогичен телевизионной камере, преобразующей световые точки в электрические импульсы, которые затем выстреливаются из своего рода пистолета и преобразуются обратно в световые точки на телевизионном экране.

Легко совершить ошибку, предположив, что телевизионный экран, на котором мы видим “мир”, является зеркалом, точно отражающим то, что находится перед ним. Эта ошибка приводит к “пассивному заблуждению”. лейси’, ощущение того, что реальность такова, какова она есть, и что мы ничего не можем с этим поделать. Вот что чувствует Мерсо, когда смотрит

Дорога к духовидческому сознанию

выглянув из своего окна воскресным днем, Де Квинси почувствовал то же самое на Оксфорд-стрит. Реальность - это ‘скука’. Поэтому дух опускается и зевает. Опиум открыл Де Квинси то, что его вспышка ярости открыла Мерсо: прилив энергии может изменить чувства, так что мир внезапно становится “богатым и странным”. Внутренний волшебник может изменить качество изображения, точно так же, как телевизионный эффект. средства управления зрением позволяют нам усилить цветовую гамму или повысить четкость изображения.

Этот вопрос должен быть рассмотрен более подробно в последней главе. А пока давайте вернемся к вопросу о природе “внутреннего видения”, вызываемого опиумом или психоделическими препаратами, или, в В случае Брэда - просто путем глубокого расслабления. Мы видим, что Де Квинси говорит о великолепных дворцах и статуях - он считал, что гранитная статуя Рамзеса II в Британском музее символизирует безмятежность и силу ума, пребывающего в состоянии опиумных грез, - но не об обычных цветных узорах, которые стали знакомы нам по психоделической литературе. Кольридж также употреблял опиум, и у него были видения, которые больше похожи на эффекты мескалина или ЛСД - спектр с рисунком, похожим на хвост фазана, и яркие калейдоскопы цветов. Он говорил “о фигурах, даже с открытыми глазами, о квадратах… и о различных цветах’. В своей книге Опиум и романтическое воображение, Алетея Хейтер отмечает, что “опиум, усиливая объединяющую силу и обостряя эмоции, уже наполовину превратил эти мечты в осознанное литературное творчество’. Это, конечно, кажется, произошло в в случае с де Куинси странно сложные сны, - так описал в Суспирия де Profundis и английская почтовая карета, или Kuhla Кольридж Хана. Таким образом, воздействие опиума кажется странно сложным, варьирующимся от простых паттернов до любопытных внутренних путешествий, подобных тому, которое описано в стихотворении Брэда “Старик”.

Согласно здравому смыслу, наркотики погружают разум в совершенно иррациональный мир кошмаров, и было бы бесполезно подвергать эти видения рациональному анализу. Однако Де Квинси и Кольридж явно придерживаются иного мнения. И теория Москвитина дает этому обоснование. Он бы сказал, что огромная избирательная и творческая сила внутреннего мага высвобождается под действием наркотика, но формируется памятью сновидца так же, как обычное физическое восприятие формируется нашими ожиданиями относительно

к внешнему миру. По счастливой случайности Брэд смог высвободить некоторые из этих способностей без использования наркотиков, и внутренний волшебник дал ему понять о своем присутствии, продемонстрировав диапазон своих творческих возможностей.

Почему это выразилось в узорах, а не в “визионерских” картинах, как у Блейка или Ван Гога? Здесь Москвитин предлагает ключ к разгадке. Если механизмы восприятия аналогичны механизмам телевизионного экрана, то восприятие распадается на “единицы” паттернов. Посмотрите на фотографию в газете; возможно, на ней изображена свадьба или государственный деятель, садящийся в самолет. самолет. Здесь нет очевидных закономерностей. Теперь посмотрите на это через увеличительное стекло, и вы увидите, что на самом деле это сетка из точек, и что она полностью состоит из закономерностей. При внимательном рассмотрении телевизионного экрана, на котором демонстрируется видеозапись, обнаруживается то же самое; при ближайшем рассмотрении кроме того, текстура рисунка напоминает кусок ткани с основой и ворсом. И снова мы начинаем замечать узоры. Посмотрите на пейзаж, когда вы едете в машине. Сначала вы замечаете только отдельные предметы - деревья, заборы, облака, поля, дома. Но теперь взгляните на них глазами художника или как если бы вы рассматривали серию цветных фотографий. Теперь вы начинаете осознавать “составную часть “композиции” -

цвета и формы, сочетающиеся различными способами. Ваше визуальное поле состоит из узоров. Но если бы вы были фотографом или художником, вы бы отвергли большинство из этих “композиций”, потому что им не хватает гармонии. Этот газовый завод портит композицию; это облако должно быть посередине; эта нависающая ветка дерева должна быть с другой стороны. …Но у внутреннего волшебника нет таких проблем. Он может выбрать гармонию в любой композиции. Брэд описал, как, когда его рука потянулась к определенному цвету, он подумал: “О нет, этого не может быть”. Но так было всегда

.

Короче говоря, если внутренний волшебник решает проявить свою многогранность как художник, что может быть естественнее, чем то, что он работает с цветными узорами?

5

От негативного к позитивному Свобода

В течение этих последних четырех или пяти дней в Вииттакиви я старался проводить с Брэдом как можно больше времени. Моя встреча с ним показалась мне удивительным примером юнгианской синхронности, и я почувствовал, что был бы дураком, если бы не воспользовался этим. Стрессы, пережитые за шесть месяцев до моего отъезда из Англии, убедили меня в том, что ответы на некоторые из наших главных проблем лежат в правом полушарии головного мозга. сфера. Я приехал в Вииттакиви с намерением попытаться преподавать дисциплину, основанную на этом понимании. И в Вииттакиви Я встретил человека, который, как мне показалось, был идеальной иллюстрацией моих теорий. И все же мне еще многое хотелось узнать. Важные открытия редко делаются без определенной подготовки. В случае с Брэдом я интуитивно почувствовал, что история началась задолго до травмирующего события, произошедшего с его приемным сыном. Поэтому, включив магнитофон, я попросил его рассказать мне о его жизни до приезда в Финляндию.

Рональд Брэдли Абсец родился в Буффало, штат Нью-Йорк, в 10

марта 1928 года. (Я подумал: конечно, Рыбы - романтичные мечтатели.) И ему было двадцать два, когда он начал подозревать , что его подсознание обладает, так сказать, собственным разумом.

Это было во время летних каникул 1950 года, когда он был студентом Оберлинского колледжа. Он решил потратить полученную сумму мер в районе Калифорнийского залива, работал на фруктово-консервном заводе.

В свой первый день в Окленде он снял комнату, заплатил за месяц аренды, купил продукты и провел вечер за чтением объявлений о вакансиях в местных газетах. Он отметил несколько возможных мест работы и приготовился идти искать работу

84. Доступ к внутренним мирам

на следующее утро. Но когда он проснулся, то почувствовал себя сонным и вялым и решил остаться в постели. Большую часть дня он провел в постели и встал ближе к вечеру, чтобы успеть купить молоко , хлеб и вечерние газеты. Он снова прочитал объявления о вакансиях и отметил те, которые показались ему многообещающими. На следующее утро ему все так же не хотелось вставать с постели. Предположив, что путешествие автостопом из Огайо в Калифорнию утомило его больше, чем он предполагал, он решил снова провести день в своей комнате. Но когда то же самое произошло во время теста недели, он начал испытывать смесь раздражения и недоумения . К вечеру он обычно находил в себе силы выйти и купить еды и газет, но, проснувшись на следующее утро, чувствовал себя безволным и бесцельным. На третьей неделе он отправился в соседний город, где жила его мать, чтобы занять денег. Он сказал ей только, что все еще ищет работу. Таким образом, паралич воли к действию продолжался еще три недели. В течение дня ему хотелось только лежать в постели и дремать; все казалось ему слишком напряженным. К вечеру он набрался сил, чтобы выйти на улицу, но к следующему утру они испарились.

Однажды он вспомнил, что обещал подготовить бюллетень для будущих первокурсников колледжа в Оберлине. Чувство вины заставило его пойти и купить восковые трафареты, а весь вечер печатать бюллетень. Это усилие, казалось , преодолело странный внутренний паралич. На следующее утро он пошел на почту, чтобы отправить письмо, затем пошел на фруктово-консервный завод и устроился на работу. И до конца каникул он работал в напряженной обстановке. к счастью, таинственная летаргия была забыта.

Вернувшись осенью в Оберлин, он с головой погрузился в учебу и различные внеклассные занятия. В студенческие годы Брэд отличался серьезностью и энтузиазмом - именно это делало период летаргии таким непонятным. В конце концов, до него дошло, что он не предпринял никаких усилий, чтобы понять, что произошло, и он решил проконсультироваться со студенческим психологом. Ее звали Фрэнсис Симан, и она была подругой и поклонницей ‘экзистенциального психолога’ Карла Роджерс. Она была убеждена, что большинство людей обладают способностью расти и развиваться в соответствии с определенными

внутренними законами, и что

От негативной свободы к позитивной.

ее работа заключалась в том, чтобы помочь этому росту. Это были хорошие отношения, и Брэд находил их полезными. Большую часть терапевтического сеанса они часто проводили в молчании - казалось, она искренне верила в “расслабление правого полушария мозга’. И однажды, когда они сидели в тишине, с Брэдом произошло нечто, похожее на ‘Активное воображение’ Юнга. Словно в ‘ясном, крепком сне”, он увидел себя у колодца, несущего чемодан, полный инструментов. Когда он поставил чемодан на землю и заглянул в колодец, то увидел младенца, лежащего на дне колодца. Ему не нужно было толковать этот “сон”; он уже знал, что он означает. ” Ребенок был моим внутренним “я”, который родился в то же время, что и мое внешнее физическое “я”, но был опущен на дно колодца; в этом случае мне пригодились все инструменты анализа и понимания, которые были в том случае на земле… чтобы привести меня к этому источнику и открыть для себя эту младенческую форму моей внутренней личности - и чтобы в этих инструментах больше не было необходимости. Что было необходимо, так это то, что я должен был вытащить ребенка из этого глубокого источника и позволить ему развиваться и расти.’ Он чувствовал, что ребенок пытается выразить себя через свое взрослое тело. Какие абсурдные и постыдные вещи могут произойти с внутренним “я” младенца во взрослом теле? Эта мысль повергла его в панику, и он испугался, что вот-вот распадется на части. Постепенно паника улеглась, когда он осознал, что все еще цел и невредим - как морально, так и физически. Это “видение” убедило его в том, что терапия достигла своей цели и ее можно прекратить.

Когда Брэд рассказывал мне эту историю, он казался извиняющимся, словно не был уверен, что зря тратит мое время; закончив, он некоторое время сидел молча, а затем спросил: “Не знаю , поможет ли это?’ Это действительно было так - гораздо больше, чем он мог себе представить. Внезапно, во вспышке возбуждения и озарения, я увидел все это целиком. я рисую узор. Все остальное, что он мне рассказал, теперь сходилось воедино.

Родители Брэда привили ему протестантскую трудовую этику. Они были одни в чужой стране - родители его отца были словаками из Австро-Венгерской империи, и семья Брэда была

единственными людьми по фамилии абсец во всем Соединенном Королевстве. Состояния. Спасение заключалось в упорном труде и высоких моральных стандартах. Брэда и его брата учили быть добрыми христианами, что

означал постоянное участие в церковных мероприятиях и умение вести себя “как джентльмен”. Большую часть 1930-х годов его отец был безработным, поэтому необходимость соблюдать стандарты казалась еще более насущной. В школе из-за небольшого дефекта речи его часто дразнили - его “Vs” звучало как “ш”, так что “сидеть” получилось как “говно”. Логопедия устранила дефект, но застенчивость и одиночество остались.

В возрасте семнадцати лет он на два года поступил на службу в военно-морской флот США. На тренировочной базе в Сан-Диего он понял, что “ там меня никто не узнает, что любой человек, которого я выберу , будет восприниматься всеми как ’тот, кто есть от природы”. Это озарение совпало с потребностью, которую я заметил в себе, - потребностью измениться, стать чем-то большим, чем я был до того времени”. Он решил называть себя своим вторым именем Брэд, а не Рон. Когда он уволился из военно-морского флота, он смог продолжить свое образование за счет правительства и выбрал Оберлин, потому что это был один из самых маленьких колледжей в Соединенных Штатах, с соотношением студентов и преподавателей пятнадцать к одному (по сравнению примерно со ста к одному в университете из Калифорнии.) Он чувствовал, что нуждается в “поддерживающем” окружении, которое позволило бы его личности развиваться естественным образом. Он испытывал инстинктивное отвращение к ‘крысиным бегам’. А затем, на втором курсе колледжа, он решил провести летние каникулы в Окленде, штат Калифорния… .

“Сон наяву” о ребенке в колодце - это еще один экзамен это свидетельствует о способности подсознания Брэда решать проблемы , когда ему предоставляется возможность выразить себя. Гурджиев проводил важное различие между ‘сущностью’ и

‘личностью’. Личность - это внешнее “я”, та часть, которая научилась справляться с другими людьми и с миром. Сущность - это внутреннее существо, и у большинства из нас его развитие значительно отстает от развития личности. Личность механически реагирует на события и обстоятельства. В условиях стресса она склонна сгибаться или ломаться. Сущность - это та часть нас, которая позволяет нам оставаться в одиночестве, принимать собственные решения, при необходимости игнорировать мнение других людей и плыть против течения. Застенчивые люди особенно склонны оставлять свою сущность неразвитой, потому что их самая большая проблема - научиться сливаться с толпой, чувствовать себя ее частью.

общество. Они часто тратят столько усилий на выработку защитной окраски, что у них не остается сил на то, чтобы решить, чего они на самом деле хотят от жизни.

Раннее обучение Брэда - протестантская трудовая этика, инсис коммуны Танс вести себя, как джентльмен - при условии Протек тельная окраска. В школе он был типичный аутсайдер, с его дефекта речи, и его, естественно, застенчивым и замкнутым темпера мента. В шестнадцать лет у него впервые появилась возможность сформировать более позитивное представление о себе, когда он переехал жить к своей бабушке по материнской линии в Канаду. Затем пришел флот и появилась новая уверенность в себе; Рон Абсец стал Брэдом. В Оберлине он присоединился к церковной группе и с головой ушел в добровольческую и общественную деятельность. Представление о себе - личность - развивалось успешно.

Проблема личности в том, что ее мотивация должна исходить извне. Он реагирует на людей, на ситуации, на внешние раздражители. Как и ослу, ему нужна морковка, чтобы пуститься в галоп. Это объясняет то, что произошло в Окленде. Он один в комнате, и никто на него не смотрит, некому угодить или произвести впечатление, Брэд обнаружил, что его главной движущей силы больше нет.

У Мачадо де Ассиса есть рассказ “Зазеркалье”, в котором эта проблема описана с большой ясностью и точностью. Молодой человек из маленькой деревни записывается в армию и становится сержантом. арендатор. Когда он приходит домой в форме, все восхищаются им. Тетя, владелица отдаленной фермы, уговаривает его приехать и остаться; она приказывает слугам обращаться к нему ‘синьор лейтенант’. Но и тетю, и дядю неожиданно вызывают к больным родственникам, и рабы на ферме пользуются случаем, чтобы дезертировать. Молодой солдат остается совершенно один. С течением времени он испытывает чувство пустоты и бессмысленности; его личность, кажется, растворяется. В большом зеркале в его спальне даже его собственное отражение кажется размытым. И тут у него появляется идея. Он достает из сундука свою форму и надевает ее. Затем он расхаживает взад-вперед перед зеркалом. Внезапно он чувствует снова “настоящий’. И он делает это каждый день, пока не вернутся его тетя и дядя

. …

Мачадо начинает свой рассказ с того, что говорит, что у человека есть две души: одна снаружи и смотрит внутрь, другая внутри и смотрит наружу. Он

означает, конечно, сущность и индивидуальность. Как и Брэд в возрасте двадцати двух лет, молодой лейтенант носит в себе ребенка выглядывающего наружу.

То, что Брэд заставил себя напечатать бюллетень, привело в движение все механизмы его личности; это было равносильно

тому, как если бы он надел форму и встал перед зеркалом. Он снова позволил своему поведению определяться тем, чего от него ожидали. Итак, переживание “случайности” - это слово Христианские аскеты использовали для этого периоды внутреннего омертвения - подошло к концу. Большинство людей были бы рады забыть об этом переживании или списать его на какую-то форму переутомления. Брэд , похоже, осознал, что за этим кроется нечто большее.

И в самом деле, проблема вернулась два года спустя. На последнем курсе Оберлина Брэд стал участвовать в студенческом кооперативном движении. Студенты арендовали у колледжа два общежития и управляли ими на основе общей ответственности. возможности. Североамериканскую студенческую кооперативную лигу убедили перенести свои офисы в Оберлин, где она могла бы управляться студенческим кооперативом. Брэд согласился выступить в качестве координатора, которому было поручено наладить связи между студенческими кооперативами по всей территории США и Канады. По сути, это стало работой одного человека во главе с Брэдом. В декабре С 1953 по январь 1954 года он гастролировал по кампусам США и Канады, строя амбициозные планы.

По возвращении в Оберлин он отдохнул пару дней, прежде чем приступить к работе. И снова расслабление сменилось летаргией, параличом способности действовать. “На этот раз я почувствовал, что смысл был ясен: в этой работе, какой бы захватывающей и сложной она ни казалась, было что-то такое, что подсознательно во мне решительно отвергалось. …” И после еще двух месяцев летаргии он почувствовал, что альтернативы отставке нет. Это было чем-то вроде катастрофы для студенческих кооперативных организаций. зация, поскольку Брэд стал ее главной движущей силой. Решение оставить путь “долга”, должно быть, было сопряжено с большим чувством вины и самобичевания. Но несчастный случай, казалось, не оставил иного выхода.

И вот во второй раз Брэд подчинился велению неясного, неосознанного побуждения, которое дало ему понять, что он

нужно было сменить направление. Он не смог получить диплом, набрав меньше необходимого количества баллов по

французскому языку; ему посоветовали остаться еще на год и повторно сдать экзамен по французскому. Вместо этого он покинул относительный комфорт и безопасность колледжа и устроился помощником повара на грузовое судно. В В сентябре 1954 года он отплыл в Европу; его единственным возможным доходом были периодические выплаты от кого-то, кто купил ему мотоцикл. Когда этого не произошло, ему пришлось срочно задуматься о трудоустройстве. В квартире подруги в Париже он увидел брошюру о Вииттакиви - девушка сначала собиралась пойти, но потом передумала. Брэд написал, чтобы узнать о стипендии, и, к своей радости, получил в ответ дружеское письмо, начинавшееся словами “Дорогой Брэд”. Автором письма была девушка , которая училась с ним в Оберлине, а теперь преподавала в Вииттакиви. Совпадение было замечательным, поскольку В Оберлине очень мало студентов. Даже поездка Брэда автостопом в Финляндию, казалось, свидетельствовала о том, что это была рука провидения. На голландской границе охранник отказался пропустить его, поскольку у него было очень мало денег. Он повернул назад, намереваясь пересечь границу в другом месте. Его подобрала первая же попавшаяся машина.; когда он сообщил водителю, куда направляется, водитель сказал, что его брат через два дня отправится в Финляндию и может подвезти Брэда.

Вот как получилось, что в январе 1955 года Брэд наконец прибыл в страну, которую он привык считать своим домом. ‘Мое первое впечатление о крайнем Севере - о заснеженном юге Швеции и Финляндии в январе - было от почти бесконечного открытого пространства со всех сторон, с несколькими разбросанными повсюду фермами дома были разделены обширными участками заснеженных полей, пологими холмами и грядами, на которых время от времени виднелись сараи для сена. У меня было ощущение , что мы путешествуем по малонаселенной бесконечной плоскости. Вииттакиви также был расположен в уединении, с просторными местность, обрамленная с двух сторон сосновыми и еловыми лесами… .’

Когда стипендия закончилась, он стал руководителем международной организации. национальном трудовом лагере в Лапландии, затем заменил товарища Студентка из Оберлина, работающая учителем на полставки. Когда ему предложили эту работу, он откровенно рассказал режиссеру Элви Саари о своем опыте работы с accidia и признался, что не может гарантировать

что бы он не поддался на очередную атаку. Она пожала плечами и сказал, что это неважно; если бы это произошло снова, они могут все что-то узнать от него. ‘Эта свобода терпеть неудачу была одним из самых важных подарков, которые мне когда-либо дарили”. примечательно, что несчастный случай больше никогда не повторялся.

Итак, со временем Брэд женился на финской девушке, стал отцом троих детей и в конце концов стал штатным учителем в Вииттакиви с зарплатой и оплачиваемыми отпусками. Сейчас ему было за тридцать, и это был первый раз в его жизни, когда он почувствовал себя в такой безопасности. Казалось, что долгие поиски закончились; он нашел свое “поддерживающее окружение” и работу , которая давала свободу для личностного развития. И именно в этот момент у его жены случился выкидыш, и они решили усыновить ребенка-мулата. Таким образом, казалось, что Брэд обрел безопасность, но на самом деле он вступал в самый болезненный и травмирующий период своей жизни. Результатом стали ” импульсы движения”, картины и стихи.

Оглядываясь назад, достаточно легко понять, что произошло. С раннего детства Брэдом двигало чувство долга, которое привили ему родители. И та же внешняя необходимость продолжала оставаться его главной движущей силой во время службы на флоте и первого года в Оберлине. Правое полушарие, творческая интуиция, так и не получило возможности проявить себя. Когда он заплатил месячную арендную плату за комнату в Окленде, внешняя необходимость внезапно отпала. Он был ‘свободен’. Но свободен для чего? Это была проблема , с которой сталкивались многие представители его поколения. Артур Миллер написал об этом в книге “Смерть коммивояжера”, в образе Биффа Ломана, сына, который, похоже, не хочет устраиваться на постоянную работу. Джек Керуак тоже писал об этом в романе “На дороге”,

который в 1955 году все еще не нашел издателя. Целое поколение - в Европе, как и Америке, наскучила “этика успеха” и общепринятая мудрость. Брэд так и не стал бродягой, как Бифф Ломан или бродяга-дхарматист вроде Керуака; но что-то внутри него твердило, что современное американское общество и его ценности не для него. Этот первый “срыв” в Окленде был вызван столкновением с отсутствием у него собственной движущей силы, второй произошел, когда он раскрывал свои организаторские способности в

студенческий кооператив. По всей вероятности, он стал бы его постоянным организатором. И “другое я” застонало от скуки, представив себе такую перспективу.

Но даже “благоприятная среда” Вииттакиви не могла предложить реального решения. И снова возникла проблема: свобода ради чего? Ответ пришел только после смерти Калевалы, его приемного сына, и шизофренического срыва его жены. В часы безмолвной, расслабленной сосредоточенности, когда он лежал рядом с ней, “другому я” Брэда, наконец, удалось услышать свой голос. И, возможно, впервые в своей жизни Брэд начал жить и действовать ” изнутри”, а не по внешней необходимости.

Выраженное таким образом, достижение звучит достаточно неважным. Но это происходит потому, что мы продолжаем оценивать эти вещи с точки зрения обычного успеха. В 1957 году была опубликована книга о Дорога сделала Керуака знаменитым; казалось, что этот более молодой род большинство американцев нашли решение проблемы Продавец Артура Миллера. Тем не менее, мы знаем, что в практическом смысле Керуак так и не нашел своего решения; биография Энн Чартерс показывает человека, который медленно теряет контроль, впадая в нервный срыв и алкоголизм. Тимоти Лири советовал своим студентам “настроиться и бросить учебу”, и целое поколение последовало его совету и бросило крысиные бега, чтобы курить травку и принимать кислоту. Судебный процесс над семьей Мэнсона в 1969 году показал, что этика хиппи была подвержена серьезным злоупотреблениям и не была тем решением, которое искали Керуак и Лири.

Ту же критику можно было бы высказать и в адрес послевоенного

существования хиппи. социалистическое движение в Европе. Преимущество этого поколения состояло в том, что оно не понаслышке знало о нацистском гнете; они понимали значение свободы. В августе 1945 года, когда немцев изгоняли из Парижа, Камю написал статью в подпольную газету Combat, которая начиналась словами: “Августовской ночью Париж выпускает все свои патроны. В этом огромном окружении камней и вод, вокруг этой реки, в которой отразилось так много истории, снова были возведены баррикады свободы “. И он закончил: “Этот огромный Париж… в нем пылают огни надежды и страдания, в нем есть пламя осознанного мужества и все сияние не только освобождения, но и завтрашней свободы”. Но путь к “завтрашней свободе’ был проложен Симоной

де Бовуар в своем романе “Мандарины”, который начинается с освобождения Парижа и в котором Камю и Сартр фигурируют в качестве центральных персонажей. Завтрашняя свобода не осуществилась. Они пьют, курят и болтают всю ночь напролет в подвалах Сен-Жермена, они вступают в прелюбодеяние и меняют партнеров, они обсуждают политику - и скука витает над ними, как слабый запах разложения. Эта мысль подкрепляется биографией Камю Герберта Лоттмана; он рассказывает о ночной пьянке в Сен-Жермене и о том, как “они продолжили пить в бистро по соседству с Холлом” худ, оплакивая человечество, шел по мосту через Сена. “Подумать только, что через несколько часов я буду говорить об ответственности писателя’, - заметил Сартр, имея в виду лекцию , которую он должен был прочитать в тот день в Сорбонне; Камю рассмеялся. “На самом деле Камю пришел к славе раньше, чем был к ней готов . Он был простым, непосредственным человеком, который любил поболтать и выпить с друзьями. Он также был бесстыдным бабником , для которого было практически невозможно хранить верность своей

жене. Такой образ жизни вряд ли способствует ‘китайскому’ складу ума. И подробный портрет Сартра, который вырисовывается из автобиографий Симоны де Бовуар, ясно показывает, что он страдал от той же проблемы. Гурджиев сказал бы, что сущность отстает от личности. Оба были вынуждены облачиться в мантию интеллектуальной серьезности, которая была бы непригодна даже для Гете или Толстого. Камю чувствовал это напряжение сильнее , чем Сартр, чья принадлежность к левым партиям облегчала его изоляцию , и когда Нобелевская премия вызвала неизбежную реакцию очернения, это погрузило его в депрессию, которая довела его до грани нервного срыва. Блок для письма все еще не исчез в момент его бессмысленной гибели в автомобильной катастрофе. Сартр прожил еще два десятилетия, но главная работа, которая должна была примирить его экзистенциалистскую философию и марксистскую политику, - “Критика диалектического разума” - осталась незаконченной, что стало символом его неспособности решить дилемму.

Поколение писателей, появившееся в Англии в середине 1950 - е годы - и в том числе и я сам - столкнулись с аналогичной проблемой лем. Герои Джона Осборна, Кингсли Эмиса, Джона Уэйна, Айрис Мердок, Джон Брейн, Арнольд Вескер показали то же самое

От негативной свободы к позитивной

антибуржуазные тенденции как герои экзистенциализма или Поколение битников. Они также хотели найти такой образ жизни, который был бы спонтанным выражением стремления к свободе. В целом, бунт “рассерженных молодых людей” был вызван негативными эмоциональными установками. Нападая на британский “истеблишмент”, они выбрали легкую мишень; и истеблишмент отреагировал в своей обычной манере, сочувственно выслушав, а затем постепенно поглотив мятежников. Моя собственная работа отличалась от работ других “энджи” тем, что была совершенно безразлична к социальным проблемам; “Посторонний” был исследованием парадокса свободы: поскольку Фихте говорит, что быть свободным - это ничто; стать свободным - это божественно. Его успех оказался большим, чем кто-либо ожидал, - это был транс до конца десятилетия книга была переведена примерно на двадцать языков и на короткое время убедила меня в том, что проблема

внутренней свободы интересует огромное количество людей. Критики называли нас представителями нового поколения, а один журналист назвал нас “мессиями из молочных баров’. Было интересно и увлекательно считаться “интеллектуальными лидерами” и участвовать в дискуссиях об ответственности писателя в журналах “Encounter” и “Les Temps Modemes”. Но я думаю, что большинство из нас было такое же чувство несоответствия, что Сартр и Камю п rienced пока они шли назад от пьянства их ночью. И вскоре мне стало ясно, что здесь нет огромной аудитории , желающей присоединиться к дискуссии о свободе человека; в Англии нет даже небольшой аудитории. (Вероятно, ситуация такова, что никто не хочет участвовать в дискуссии о свободе человека. то же самое было и во Франции, но замаскированное успехом “экзистенциалистских” лозунгов.) В любом случае, наблюдая , как сердитые молодые люди превращаются в успешных мужчин среднего возраста, я ясно понял, что эту проблему можно решить только в одиночку. двойной и личностный уровень; политический бунт неуместен. Оба Камю и Сартр были крепко связаны своим прежним радикализмом. Камю пришел к выводу, что бунт - это политический раунд все это возвращается к той же старой тирании; слишком пристыженный , чтобы признать, что он перерос свои левые взгляды, он оказался в интеллектуальном тупике. Сартр обвинял Камю в реакционности, но тот поплатился за свой отказ пересмотреть свои политические убеждения тем, что застыл в гротескной позе постоянного негодования, грозя кулаком какому-то абстрактному

Власть. Там, где дело касалось политики, он казался сдержанным привык руководствоваться своими эмоциями.

То, что я хочу сказать, должно быть предельно ясно. Нет ничего более ясного, незамысловатого, непосредственного, чем стремление к свободе. И нет ничего проще, чем сделать первый шаг, который заключается в отказе от общепринятых уз, от буржуазии, от устоявшегося общества. заключение. Но это порождает только негативную свободу, подобную Фихте имел в виду, когда говорил: “Быть свободным - это ничто’. Большинство восстаний на этом заканчиваются. Бунтарь четко знает, чего он не хочет, но он менее уверен в своих желаниях. Некоторые считают, что , поскольку это “духовная” проблема, ответ следует искать в

религии. Но нет никаких свидетельств того, что различные писатели двадцатого века, принявшие это решение, - Честертон, Элиот, Грин, Во, Льюис - нашли в нем источник позитивной свободы. Томас Мертон, который довел свое стремление к уединению до логического завершения - за стенами траппистского монастыря тери, - похоже, был больше разочарован как монах, чем как мирянин. Проблема все еще поджидала его в келье.

Когда Брэд испытал паралич воли в Окленде, он уже сделали шаг в негативную свободу. Он отступил в безопасности жизни университета, но повторял процесс отторжения когда он бросил пост секретаря сотрудничества студента тельным. Поездка в Европу была попыткой выяснить, что делать дальше. Но его приезд в Вииттакиви не стал решением проблемы. По общему признанию, Вииттакиви стал центром для людей, увлеченных такими же поисками; большинство из тех, кто приезжает туда, чувствуют, что современная цивилизация свернула не туда и что жизнь должна каким-то образом вернуть себе индивидуальное измерение. Но хотя существование таких мест, как Вииттакиви, гарантирует форум для обсуждения проблемы, он может предложить решений не больше, чем траппистский монастырь. Именно осознание Брэдом этого факта побудило его покинуть Вииттакиви после женитьбы и спланировать переезд в Индию. Появление семьи сделало это неосуществимым, и трудно не думать, что в конечном итоге это не принесло бы ему удовлетворения - Брэд искал идеал, а не страну. Он вернулся в Вииттакиви в качестве штатного инструктора. И тяжелое испытание, связанное со смертью его приемного сына и болезнью жены, наконец, подсказало решение и сделало шаг к позитивной свободе. В те

после нескольких часов внутреннего затишья, когда он лежал рядом с женой, одновременно внимательный и расслабленный, это “другое я” обнаружило, что его голос может быть услышан и что практичное эго больше не будет его игнорировать или подавлять . Брэд, по сути, сделал жизненно важный шаг к решению проблемы, которая занимала художников, философов и поэтов на протяжении почти двух столетий.

6

Столетие непонимания

Давайте на этом этапе оглянемся на природу этой проблемы.

Как признавал Москвитин, это проблема “визионерского сознания”, состояний ума, в которых мы начинаем осознавать то, что Вордсворт называл “неизвестными способами бытия’. Несомненно, люди всегда стремились к этим состояниям визионерского сознания, и некоторые святые достигали их. Но что касается европейской литературы, то они впервые появляются в произведениях романтиков, в поэзии слов уорта, Блейка и Новалиса, художественную литературу Жан-Поля Рихтера и Э.Т.А. Гофмана. (Москвитин отмечает, что видение зеленых змей Хоффманом, по-видимому, дает представление о реальном механизме этого видения).

В своей самой основной форме это просто чувство возбуждения, счастья и самоутверждения. Это сопровождается пониманием , которое кажется чисто объективным: реальность бесконечно глубже и богаче, чем кажется обычному восприятию; что, в некотором парадоксальном смысле, обыденное сознание - лжец. Ранний римский тики пытались запечатлеть это чувство в образах чувственного блаженства; это Новалис, Генрих фон Офтердинген:

‘Он приблизился к бассейну, который переливался бесчисленными цветами. Эта жидкость, которая была не горячей, а прохладной, покрывала стены пещеры, испуская лишь слабый голубоватый свет. Он опустил руку в таз и облизал губы. Его словно обдало каким-то духом, и он почувствовал себя отдохнувшим и полным сил. Им овладело непреодолимое желание искупаться ; он разделся и ступил в таз. Оно

казалось, что его окутало закатное облако; райское ощущение разлилось по его душе; со сладострастным восторгом бесчисленные мысли стремились смешаться в нем. Новые , невиданные прежде образы возникали, смешивались и становились видимыми вокруг него, и каждая волна прекрасной стихии льнула к нему, как нежный цветок. Волны казались очаровательными девушками. разгаданные, которые на мгновение воплотились в жизнь, когда коснулись юноши.'

'Как будто дух дышал через него…" Сексуальная образность последней фразы не случайна; романтики ассоциировали это "райское ощущение" с сексуальным блаженством, восторгом от ощущения обнаженного тела девушки на своей обнаженной коже. Романтический экстаз имеет много общего с сексуальным экстазом. В такие моменты для нас естественно сравнивать это ощущение с разрядом электрического тока, который заставляет лампочку гореть в два раза ярче. Романтик был склонен сравнить это с ветром. В Пророка , Пушкин уподобляет сердце поэта горящий уголь; но уголь должен ждать ветра, чтобы сделать его свечение. Сила Шелли 'Ода западному ветру "отскакивает" от нашего признания что он действительно говорит об этой жизненно важной тока:

Сделай меня своей лирой, такой же, как лес…

В "Зиме" Пушкин описывает гораздо более распространенное чувство описание чувства беспомощности поэта, когда ветер перестает дуть:

Медленно, капля за каплей, я выпиваю горький яд своей скуки.

Я беру книгу; взгляд скользит по странице - тщетно.

Мои мысли витают где-то далеко….

Вот проблема, которая обескураживала романтиков: не существует безошибочного метода "поднять ветер", управлять течением. И все же у Пушкина мы можем заметить, что проблема в какой-то степени создана им самим. Как избалованный ребенок, он чувствует , что жизнь не имеет права надоедать ему - как она смеет заставлять его глотать это противное лекарство? А в следующей строке стихотворения Шелли - "Что, если мои листья опадают, как его собственные? " - звучит та же нотка жалости к себе. Романтики в целом были склонны к

поднимите возмущенный вопль упрека, как ребенок, жалующийся, что его суп наполовину остыл. Пруст самодовольно объясняет, что он всегда был подвержен нервному истощению и может страдать от мигрени и бессонницы, если пьет чай слишком поздно вечером. … И все же в своем обширном автобиографическом романе Пруст подошел ближе, чем кто-либо из романтиков, к тому, чтобы взять проблему “видения” в клещи анализа. Он осознал, по сути, парадоксальную природу этого переживания: в какой-то момент мы можем испытывать скуку и апатию, а затем совершенно внезапно ощутить кратковременное бессмертие, ощущение силы, озарения, прозорливости. Более того, в эти моменты мы не оказываемся на гребне волны экстаза или жизненной энергии; они всего лишь на волосок от того, чтобы испытать усталость и скуку. Когда Пруст стоит у общественного туалета на Елисейских полях в ожидании своей компаньонки, он замечает, что “старые сырые стены у входа… источали прохладный, затхлый запах, который… наполнил меня удовольствием, отличным от других удовольствий, которые делают человека более неустойчивым”., неспособный постичь их, обладать ими, удовольствие, которое было прочным и неизменным, на которое я мог опереться в поисках поддержки, восхитительное, успокаивающее, богатое истиной, которая была прочной, необъяснимой и несомненной. Мне бы хотелось … попытаться проникнуть в очарование этого впечатления , которое овладело мной, и, оставаясь неподвижным, исследовать эту древнюю эманацию, которая приглашала меня не наслаждаться удовольствием, которое она предлагала мне только в качестве бонуса, а погрузиться в глубинную реальность, которой она не обладала. но все же раскрыто мне”. Пруст признает, что его обычное восприятие реальности в какой-то мере ложно, и что

моменты, подобные этому, дают представление о другом способе понимания. Это то, что так восхищает в Прусте, несмотря на его ипохондрию и потакание своим слабостям его признание того, что “другая реальность’ так близко. Это совсем не похоже на изысканную жалость к себе у Шелли.:

Жизнь, как купол из разноцветного стекла,

Омрачает белое сияние Вечности….

из этого следует, что всем нам было бы лучше, если бы мы могли избежать этой “мрачной бескрайней долины слез’. Пруст каким-то образом может

Столетие непонимания

поймите, что обычная, будничная жизнь могла бы стать сплошным наслаждением, если бы мы научились смотреть на вещи под немного другим углом.

Теперь мы знаем то, чего Пруст знать не мог: что изменение угла наклона - это просто перемещение на пару дюймов с одной стороны мозга на другую. (И я должен подчеркнуть, что сомнения в теории расщепленного мозга не имеют никакого значения. как бы то ни было, разница между “двумя я” действительно существует, независимо от того, могут ли они быть тесно отождествлены с левым и правым.) Все, что происходит, когда он вдыхает запах сырости и плесени, - это то, что он внезапно воспринимает это непосредственно, “первичным восприятием”, а не, как говорит Т.Э. Лоуренс, отфильтрованным и ставшим типичным с помощью мысли. Будучи страдающим ипохондрией , Пруст всегда создавал ложные проблемы и напряженность, доводя себя до состояния тревоги, основанной на неуверенности в себе неуверенность в себе - это ощущение эго собственной неадекватности. Эти ‘проблески’, которые проявлялись в запахах и вкусах - или даже в том, что человек спотыкался о потрескавшуюся брусчатку, - были “намеками на бессмертие”, которые обходили стороной ‘ложное я’. Это становится ясно в эпизоде с брусчаткой в последнем томе, где рассказчик Пруста снова испытывает чувство “все хорошо”, когда он на мгновение переносится обратно в собор Святого Марка в Венеции. Он отмечает, что его сомнения в своем литературном даре внезапно исчезли “как по мановению волшебной палочки”: “Я не следовал

никакому новому ходу рассуждений, не находил никаких решающих аргументов, но трудности, которые минуту назад казались неразрешимыми, потеряли всякое значение. Это небольшое изменение ракурса заставило их исчезнуть, и Пруст признает, что он обошел все цепочки рассуждений и аргументов. улучшения - активность левого полушария мозга - для той или иной формы прямого восприятия.

Это не вопрос “мистицизма” или поэтики, а центральная проблема философии. Проблема заключается в следующем. Кажется, что разум ведет нас к истине о мире. Диалоги Сократа - это серия демонстраций того, как разум может привести к истине. Однако, когда мы пытаемся постичь мир с помощью разума, мы оказываемся вовлеченными во всевозможные проблемы и противоречия, и истина кажется нам еще более далекой, чем когда-либо. Платон предположил, что происходит в его мифе о пещере - что люди подобны пленникам, закованным в цепи в пещере, которые видят только

тени, отбрасываемые огнем на стену, и принятие их за реальность. Если бы их можно было расковать и выпустить наружу, они были бы поражены реальным миром… . Но, думал Платон, разум может открыть нам этот “реальный мир” - нужно только научиться пользоваться своим разумом, а не жить “по эмпирическим правилам”.

Это убеждение Платона причинило много страданий позднейшему Филону соферы (ибо, как заметил Уайтхед, западная философия - это не более чем ряд сносок к Платону). Мы можем понять, почему, если вспомним о переживаниях Пруста, связанных с Мадлен или разбитой брусчаткой. Они вызвали внезапную вспышку прямого озарения, просто ощущение реальности - как у узника, освобожденного из пещеры. Однако разум, очевидно, не играл никакой роли в этом процессе. Чем больше мы рассуждаем, тем больше запутываемся в собственной логике. Достоевский испытал “чувство реальности”, когда ему

дали отсрочку перед расстрелом; какое это имело отношение к разуму? Однако отвергать разум - это тоже не выход ; достаточно обратиться к диалогам Платона, чтобы увидеть, что разум - это именно то, что он утверждал, - самые надежные врата к истине.

Начиная с Декарта, современная философия оказалась перед, казалось бы, неразрешимой дилеммой. Декарт верил, что можно создать философию, которая была бы такой же надежной, как геометрия или математика, просто подвергая все проверке разумом, то есть сомнением. И ему было трудно выйти за рамки основного утверждения: “Я мыслю, следовательно Я такой и есть. “Что, если Бог - фокусник, а Вселенная - набор фокусов, предназначенный для того, чтобы обмануть нас? Как мы можем это определить? Юм отмечал, что даже связь между причиной и следствием может быть фокусом. Если бы фокусник, например, заставил водопад подниматься вверх, а не опускаться вниз, мы бы сочли это “естественным” и неизбежным. Беркли продолжал утверждать, что, если рассматривать реальный мир с этой строго рациональной точки зрения, можно не сомневаться в его существовании. И действительно, если в игру играть по правилам логики левого полушария мозга, Беркли и Юм неопровержимы. ‘Скептическую логику”, логику , в которой все должно быть “доказано”, можно сравнить с одной из тех математических игр, в которых вам нужно соединить несколько точек, не отрывая карандаша от бумаги и не проводя по ним пальцем.

линия. Что может быть глупее, чем сказать: “Я мыслю, следовательно, я ошибаюсь’? Я точно так же осознаю, что “я есть”, когда лежу в постели, совершенно довольный и бездумный, через несколько мгновений после пробуждения, или когда я вовлечен в какую-то чрезвычайную ситуацию, которая вынуждает меня действовать бездумно; на самом деле, даже в большей степени. Доктор Джонсон перешел прямо к делу, когда попытался опровергнуть Беркли, пнув камень; он продемонстрировал, что

там, где дело касается опыта, разум является наименее важной из наших способностей. По сути, мы видим мир одновременно двумя парами глаз, одна из которых принадлежит разуму, а другая - интуиции.

Кант инстинктивно понял, что это и есть решение проблемы; его “коперниканская революция” сводится к пониманию того, что наш разум добавляет что-то к тому, что мы ощущаем, поэтому рационалистический метод исследования реальности - как будто то, что говорят нам наши чувства, является полной истиной и ничем иным, - основан на ложном умозаключении. Это скорее похоже на то, как если бы детектив, допрашивающий подозреваемого, внезапно осознал, что тот подвержен галлюцинациям и “голосам”, так что половина показаний может быть его собственным изобретением. Кант признавал, что наши органы чувств ‘активны’. Они не ‘воспринимают пластинчатая реальность; они играют свою роль в ее создании. “Вы”, смотрящий на часы, чтобы определить время, - это не вы в целом, а всего лишь частичное “я”, порождение левого полушария мозга; и если вы попытаетесь построить философию на свидетельстве этого “я”, вы обнаружите , что запутались в некоторых непостижимых противоречиях. С вами случается опыт, но и вам случается переживать.

Поэтому, когда Мерсо Камю смотрит в окно и чувствует, что жизнь “абсурдна”, или когда Рокантен Сартра решает , что правда о реальности проявляется во вспышках “тошноты”, они попадают в ту же ловушку, что и Юм и Декарт. Они не пришли к своим выводам в процессе философского анализа софистический аргумент, но основанный на своего рода непосредственном восприятии, то есть на интерпретации непосредственного опыта левым полушарием мозга. Всякая истинная философия - какой бы абстрактной и сложной она ни казалась на бумаге - основывается на непосредственном жизненном опыте философа. Тот факт, что восприятие, подобное ‘тошнота’ - мгновенная и сильная, но это не значит, что это правда.

102. Доступ к внутренним мирам

“Тошнота” - одно из самых распространенных человеческих переживаний. Это случается с нами в легкой форме каждый раз, когда мы устаем или падаем духом и чувствуем себя “посредственными, случайными, смертными”. И нау сэо возможно только потому, что мы способны “подвести итоги’ нашей ситуации. Если вы поиграете с насекомым в игру, преградив ему путь веточкой, оно, похоже, никогда не впадет в уныние; оно будет неустанно продолжать пытаться найти незащищенный путь, пока не упадет в изнеможении. Человек впадает в уныние задолго до того, как “обдумает” свою ситуацию; он может впасть в уныние даже до того, как начнет действовать. Цель этой способности - подведения итогов - помочь нам не тратить впустую жизненную энергию. Но на практике это приводит к тому, что мы многое теряем впустую. Мы преувеличиваем, мы перевозбуждаемся, мы поддаемся тревоге и жалости к себе. Короче говоря, рациональное эго теряет связь со своим интуитивным партнером. Их можно сравнить с супружеской парой, которая отправляется на пикник, но муж настолько нетерпелив и озабочен, что идет впереди, пока они не теряют друг друга из виду. К сожалению к сожалению, пакет с едой несет жена, поэтому муж умирает с голоду - как умирает и увядает рациональное эго, когда теряет связь с интуицией. Когда Марсель пробует “Мадлен “, размоченную в чае, его внезапно осеняет абсурдность этой ситуации.

В этом суть проблемы: “потеря связи’. Но в чем же заключается решение? Я инстинктивно хватаюсь за это всякий раз, когда что-то происходит. глубоко ценит меня. Мое рациональное эго горит желанием разобраться в этом вопросе, но оно совершенно точно следит за тем, чтобы интуиция не осталась в стороне. Я могу наблюдать тот же процесс, когда слушаю музыку или наслаждаюсь поэзией. Я намеренно притормаживаю левополушарное эго; я “обращаю внимание”, я пытаюсь воспринять это одновременно с реакцией. сын и интуиция, с умом и эмоциями. И если мне удастся убедить их сотрудничать, я внезапно обнаружу, что начинаю воспринимать реальность по-новому. Она приобрела третье измерение - измерение реальности. И этого достаточно, чтобы я осознал: то , что я обычно принимаю за реальность, на самом деле вовсе не реально. Это всего лишь поверхность, своего рода сценическая декорация. Она имеет такое же отношение к реальности, как ювелирные изделия из бисера к настоящим бриллиантам.

Очевидно, это и есть тот опыт, о котором говорил Платон , - когда пленника освобождают от цепей и выводят в

солнечный свет. Разум может помешать нам принимать тени за реальность. Пруст провел большую часть своей жизни в состоянии эмоционального потрясения. Весь центральный эпизод его романа - любовная связь с Альбертиной - является примером невротического потакания своим желаниям. Пруст признал, что эта склонность стала доминирующей, когда его мать не поцеловала его на ночь и ему разрешили провести ночь в ее постели. Он обладал исключительно мощный интеллект; но он был рабом своих эмоций. Платон признано, что большинство людей являются рабами эмоций и импульсов и физические ощущения; вот почему он подчеркивает важ ному поводу. Но разум не может породить вспышку “абсурдно хороших новостей”, пиковое переживание. Он может только указать нам правильное направление.

Решающим шагом является осознание “негативной интенциональности” , которая порождает эти заблуждения и неизбежно приводит к процессу “потери контакта”. Большинство практических действий включают в себя некоторый элемент одержимости. Допустим, я решил написать письмо перед ужином. Пока я пишу, я начинаю чувствовать голод. Никогда тем не менее, я говорю себе, что буду получать больше удовольствия от еды, когда буду знать, что письмо закончено; поэтому я продолжаю. Наконец, я чувствую себя довольно подавленной и измученной. И когда я перечитываю письмо на следующий день, после хорошего ночного сна, я вижу, что позволил своему голоду влиять на мое настроение, и что это отражается на мнениях, которые я высказываю.

Произошло то, что мой голод запустил процесс “отрицательной обратной связи”. Это заставило меня почувствовать, что не стоит прилагать особых усилий; это, в свою очередь, уменьшило мое удовольствие от написания, что, в свою очередь, усилило мое чувство скуки и нетерпения. Я позволяю себе прилагать все меньше и меньше усилий, но все же не вижу связи между этим актом “неприятия”, проявлением нетерпения и моей растущей скукой. Я чувствую, что письмо скучное. Другими словами, я чувствую, что реагирую на препятствие во внешнем мире

рациональным и логичным образом. Когда давление во мне падает, я не замечаю, что сбрасываю его так же осознанно, как если бы я засунул спичку в клапан шины.

Настоящая проблема в том, что этот процесс имеет тенденцию к самовосстановлению . Современный человек постоянно спешит. Из-за того, что я спешу, у меня не хватает энергии и концентрации

для выполнения какой-то конкретной задачи, и эта задача начинает казаться мне бесполезной и скучной. И поскольку большая часть моей жизни состоит из однотипных задач, я испытываю это слегка раздражающее чувство скуки с утра до ночи; я начинаю воспринимать это как основное условие современной жизни. Мое отношение становится привычкой. Я размышляю о завтрашнем дне. скандалить и завтра, и завтра, и вдруг я задаюсь вопросом, действительно ли все это стоит затраченных усилий. Это унылое повторение и есть то, что они подразумевают под ‘жизнью’? И когда мое “сердце замирает”, я понимаю, что если это состояние скуки сохранится, то я потеряю контроль над жизнью. Я могу начать испытывать подавленное чувство паники, тщетности, ужасающую уверенность в том, что жизнь - это “суета сует’. И поскольку мне не хватает понимания процесса негативной интенциональности, я остаюсь в полном неведении, что все это - абсурдное недоразумение.

У нас также бывают дразнящие проблески понимания того, как легко было бы обратить весь процесс вспять. Что-то кажется мне настолько интересным, что я сосредотачиваю на этом все свое внимание. Внезапно я ощущаю странное внутреннее сияние, освежающий прилив оптимизма и возбуждения. Невольно мое внимание усиливается. На мгновение я осознаю удивительную истину, что мне просто нужно привнести “интерес” в любой опыт, чтобы сделать его “интересным”. На мгновение я осознаю, что сила и величие кроются за моими глазами. Но это озарение в целом слишком странное, слишком сбивающее с толку, и мгновение спустя я снова впал в старую привычку пассивности.

Но бывают и моменты, когда это переживание можно сохранить . Возможно, подобно Прусту, я начинаю ассоциировать счастье с определенным местом - или, как ребенок на Рождество, с

определенным временем. Потому что я убежден, что это место взаимосвязано. при этом я усиливаю интенсивность своего взгляда, и это приводит к мгновенной, восхитительной вспышке смысла, подобной легкому покалыванию, которое возникает, когда вы прикладываете язык к клемме батарейки фонарика. Это может происходить, когда я слушаю определенное музыкальное произведение или ощущаю определенный запах или вкус. Когда мои чувства обостряются и фокусируются подобным образом, они могут удивлять меня, вызывая неожиданные вспышки интенсивности. Я заглядываю в салат, чтобы посмотреть, не осталось ли там авокадо, и вдруг вижу зеленый лист салата и красный

редис и помидоры сияют и становятся более насыщенными, а цвета сочетаются с запахом уксуса, создавая то самое глубокое, удовлетворяющее чувство реальности, которое Пруст испытал на Елисейских полях, - чувство восторга от того, что они просто существуют. В такие моменты мы начинаем осознавать, что наше “нормальное сознание” состоит в основном из жужжащего облака эмоций , похожего на рой комаров, и что большинство из них совершенно не нужны. Именно тогда мы начинаем понимать, что “интерес” не имеет ничего общего с обстоятельствами; что вид с яхты в Средиземном море или с края Большого каньона не более интересен, чем вид на газовый завод в Манчестере или трещины на старом ботинке. По мере развития прозрения фраза “восприятие является намеренным” становится более волнующей и благой новостью, чем что-либо в Священных писаниях мира.

И теперь мы подошли к самой сути вопроса, к фундаментальным механизмам визионерского сознания. Позвольте мне попытаться прояснить их на примере истории болезни.

В октябре 1975 года восемнадцатилетний студент по имени Роберт Пулен вошел в класс своей школы в Оттаве и открыл стрельбу из дробовика, ранив семерых учеников. вмятины. Затем он направил пистолет на себя и вышиб себе мозги . Пулен жил в подвале родительского дома; его мать обнаружила, что из окна валит дым, и вызвала пожарную команду. На кровати они обнаружили полусожженный труп семилетней девочки-подростка; она была изнасилована и зарезана. Пулен, очевидно, поговорил с ней на автобусной остановке - она была его соседкой - и убедил

ее, что хочет показать ей что-то важное в своем подвале.

Полиция обнаружила стопки секс-журналов, коробку с женским нижним бельем, жесткую порнографию и надувную секс-куклу. Из дневника Пулена стало ясно, что он долгое время размышлял о сексе и считал себя непривлекательным для женщин. Он решил, что рано или поздно ему придется совершить изнасилование. Когда он купил секс-куклу за 30 долларов, он записал в своем дневнике: “Теперь я больше не думаю, что мне придется насиловать девушку…” Но в тот день, когда кукла прибыла, он отметил: “Кукла - большое разочарование”.

Мы также можем предположить, что его последние часы с семнадцатью-

годовалая Ким Работ - девочка, чье имя было включено в список возможных жертв изнасилования, - также была антиклимаксом. Он годами размышлял и грезил о сексе; это была тема, которая постоянно занимала его мысли. Очевидно, он ожидал, что ” настоящее занятие” станет каким-то потрясающим откровением, почти мистическим экстазом. Это было бы невозможно для любого опытного человека. похоже, он не оправдал таких ожиданий. После изнасилования он , должно быть, почувствовал себя жертвой мошенника. На кровати лежал окровавленный обнаженный труп, слишком реальный, слишком заурядный, чтобы вызывать сексуальное возбуждение. Тогда что же случилось с лихорадкой, желанием, экстазом? Это, должно быть, казалось полной иллюзией - частью жизненной стратегии, направленной на продолжение рода. Для человека, который “раскусил” обман, самоубийство , должно быть, казалось единственным выходом.

Пулен ненормален, но его история - это всего лишь “нормальное” переживание , увеличенное в пятьдесят раз. Всем нам знакомо, что реальность кажется нам совсем не такой, как мы ожидали. Ребенок месяцами ждет подарка на день рождения, но уже через несколько дней или даже часов ему становится скучно. Кажется,

мы проводим большую часть своей жизни, спрашивая себя: “И это все?’ Разочарования обычно бывают небольшими и быстро забываются, но встречаются с большой частотой. На самом деле, можно сказать, что они являются неотъемлемой частью опыта.

Разочарование, похоже, заложено в самом половом акте. А человек, который замечает девушку, снимая с нее одежду чувствует что она бесконечно желанна, но если он занимается с ней любовью, он понимает, что это не та девушка, которая вызвала его так сильно возбуждают мента. Это похоже на то, как если бы мошенник хитро подменил фальшивый драгоценный камень настоящим или пачки бумаги фунтовыми банкнотами. Как Пулен пытался заняться любовью со своей надувной куклой, должно быть , до него дошло, что секс - это в значительной степени плод нашего воображения. И все же он по-прежнему верил, что настоящая девушка доставит ему обещанный экстаз. Если этого не произошло, то результатом, должно быть, стало убеждение , что жизнь состоит из иллюзий. Это чувство получило свое окончательное выражение в литературе в романе Вилье де Иль-Адама “Аксель”, где герой уговаривает девушку совершить самоубийство на том основании, что реальность никогда не оправдывает своих ожиданий и что даже их любовь выродится в простые “отношения”.

И все же, прежде чем мы примем это ужасно правдоподобное предположение, мы

следует также вспомнить те моменты, когда опыт оправдывал ожидания. Если жизнь - это иллюзия, как мы можем это объяснить ? А как насчет впечатлений, которые стали приятным сюрпризом, когда мы их не ожидали, и которые казались странно идеальными, без нотки диссонанса? Если мы проанализируем такой опыт, то увидим, что это происходило потому, что не было внутреннего конфликта, “недоверия” или элемента сомнения. На

самом деле, опыт riences, что кажется “ненастоящим” или разочарование являются те, в которых мы позволяем себе оставаться в какой-то степени пассивный спекта торс. Как только мы вовлекаемся в процесс, как только мы вкладываем в него весь свой энтузиазм и жизненную силу, он становится самоочевидно реальным и приносящим удовлетворение.

Как только мы начнем рассматривать эту проблему под микроскопом феноменологии - отстраненного наблюдения внутренних состояний, - мы сможем начать наблюдать “визионерские механизмы” Москвитина в действии. Москвитин признал, что именно мы преобразуем “искры”, исходный материал восприятия, в то, что мы на самом деле видим. Восприятие - это скульптор, формовщик реальности.

Давайте рассмотрим этот механизм более подробно. Опять же, важно понимать, что утверждение о том, что “мы преобразуем исходный материал”, не означает, что мы создаем реальность. Смысл уже заложен. Когда я откусываю кусочек яблока, я знаю, что на вкус оно как яблоко; даже если я пытаюсь убедить себя, что это апельсин или груша, на вкус оно все равно будет как яблоко. Вкус уже есть. Все, что я могу сделать, - это увеличить или уменьшить его вкус, как будто поворачиваю регулятор громкости на радио. Если я взволнован или поглощен своими мыслями, я могу даже не заметить, яблоко это или груша. Но если я проголодаюсь и сосредоточу все свое внимание на яблоке, я смогу ощутить его запах, текстуру, вкус, и оно станет самым вкусным яблоком, которое я когда-либо пробовал.

Таким образом, восприятие является намеренным; я пускаю его, как стрелу. Если я чувствую скуку и пассивность, то у меня едва хватает сил натянуть тетиву, и стрела падает в нескольких футах от меня. Но если ожидаемая награда - вкус яблока или губ девушки - наполняет меня желанием, я натягиваю тетиву до упора , и стрела с глухим стуком попадает в цель.

Во многих случаях я спонтанно добавляю этот элемент жизненности

я не осознаю, что делаю это. Весенним утром я выхожу на прогулку . Воздух пахнет так приятно, ветерок такой свежий, что мои чувства жадно тянутся к ощущениям. Я лишь наполовину осознаю этот намеренный элемент и склонен приписывать свое удовольствие какой-то другой причине - тому, что зима была долгой, что я хорошо выспался ночью, что сегодняшнее утро действительно исключительно свежее… На следующий день я совершаю ту же прогулку и нахожу это разочаровывающим. На самом деле, моя убежденность в том, что я должен только расслабляться и получать удовольствие, означает, что я вкладываю в этот опыт меньше энергии. Возможно, я прочитал какую-нибудь депрессивную заметку в утренней газете перед тем, как выйти из дома, и это заставило меня почувствовать: “Вся эта красота - иллюзия, жизнь на самом деле довольно мрачна…”, а элемент “недоверия” заставляет меня “шарахаться” от переживаний , вместо того чтобы бежать навстречу им, как я делал это накануне.

Мое собственное представление о себе, мой “образ самого себя” также играет важную роль в моей реакции на происходящее. Роберт Пулен был застенчивым подростком, неуверенным в себе. Он проводил много времени в скуке и изнеможении, избегая непосредственного опыта, предпочитая мир своего воображения. Таким образом, даже если бы его жертва согласилась сотрудничать, он был бы не в состоянии извлечь из этого максимум пользы. Элемент “недоверия” автоматически привел бы его в состояние замешательства и пассивности. Он не смог бы придать своему переживанию весомости намерений, как боксер , не сумевший вложить всю свою силу в удар. Это то, о чем говорил Элиот в “Полых людях”:

Между идеей И реальностью…

Между эмоциями И реакцией Падает тень

“Тень” - это укол недоверия, “сжатие”, убежденность в том, что все это иллюзия… .

Мужчина, который убежден, что женщина принадлежит ему по праву - или, если уж на то пошло, наоборот, - вкладывает в этот опыт всю силу своего убеждения и в результате находит его гораздо более привлекательным.

удовлетворительный. (Даже в этом случае он может позволить своей целеустремленности ослабнуть в силу привычки или из-за какого-либо другого напряжения или озабоченности. тион, и таким образом теряется суть переживания.)

Сейчас мы говорим об основном “интенциональном правиле”, которое управляет всем опытом. Мы можем наблюдать его в действии, когда лежим в постели холодным зимним утром, зная, что через пять минут нам нужно вставать. Мы наблюдаем это, когда погружаемся в горячую ванну после тяжелого рабочего дня. Мы просто позволяем разуму сосредоточиться на нашей текущей ситуации, вместо того чтобы “блуждать”. Мы можем увидеть принцип в действии в истории о Том, как Том Сойер белил забор. Том не хочет белить забор, он хочет быть в другом месте. Поэтому его мысли “где-то далеко”, и он считает это занятие неблагодарным. Но, насвистывая и выглядя счастливым, он убеждает своих друзей, что ему весело . И когда они подкупают его, чтобы он позволял им заниматься по очереди, им это действительно нравится. Почему? Потому что, ожидая получить от этого удовольствие, они полностью сосредотачиваются на переживании; их разум не занят ничем другим где’. Они как будто держат в руках зеркало, в котором видят свои собственные лица.

Чувство оптимизма делает это не менее эффективно. Все мы замечали, что после получения хороших новостей мир , кажется, приобретает более теплые и насыщенные краски. Если проанализировать этот опыт более внимательно, то можно увидеть, что хорошие новости вселили в нас уверенность в том, что мир - это восхитительное место, полное скрытых смыслов. Это отношение детей к опыту: предположение, что все, что происходит, обязательно будет интересным.

И если я возьму на себя труд понаблюдать за собой в этих настроениях ожидания и восприимчивости, я замечу кое-что еще. Теперь я свободен от ‘сомнений’, от “тени”, от предположения о бессмысленности , которые так часто лишают меня оптимизма и жизненных сил. Когда я начинаю осознавать это, я вижу, что это предположение не является сознательным убеждением - как, должно быть, было, когда Пулен решился на самоубийство. Это молчаливое предположение, своего рода нерешительность. Но

оно влияет на мое сознание точно такой же эффект, какой неуверенность в себе оказывает на актера , произносящего свои реплики, или на пианиста, исполняющего сонату Бетховена: это каким-то образом лишает все это убедительности. Именно это имел в виду Блейк, когда писал::

Если солнце и луна будут сомневаться, Они немедленно погаснут.

Он признал, что “сомнение” - это не просто вопрос информации лектор, но вплетен в ткань сознания. Гете выразил то же самое понимание, когда заставил Мефистофеля описать себя как “духа, который отрицает”.

Но какова точная природа этого ‘сомнения’? Кьеркегор сказал бы, что это сущностная “тоска” человеческого духа. раскрывая тайну своего существования; Сартр сказал бы, что это признание того, что сознание - это своего рода пустота; Сэмюэл Беккет сказал бы, что это осознание человеком того, что жизнь не имеет смысла. Но в таком случае, как мы объясним моменты, подобные тому, что пережил Пруст, “проблеск” на Елисейских полях, из-за которого сомнения внезапно кажутся абсурдными?

Этот вопрос стал темой замечательного эссе под названием ‘Процесс мышления’, которое было представлено Американскому Обществу клинического гипноза в 1971 году доктором Говардом Б. Миллером. Я уже писал о Миллере в другом месте, поэтому здесь приведу лишь краткое изложение его главной идеи. Изучая целебные свойства гипноза, Миллер задался вопросом, какой фактор в нервной системе объясняет, почему человек, находящийся под глубоким гипнозом, может контролировать кровотечение и даже некоторые заболевания. Это заставило его задуматься над философским вопросом: что такое мышление? Ответ психолога на этот вопрос таков: поток образов, идей, эмоций, которые возникают, когда мозг находится в сознании. Миллер пришел к выводу, что это определение неадекватно; он писал: “Однако исследования и опыт эти изменения заставили меня задуматься и выдвинуть предположение о существовании мощного фактора, стоящего за этим так называемым потоком мыслей. Эта сила, по-видимому, является контролирующей и созидательной. … “Когда мы закрываем глаза и заглядываем внутрь себя, - говорит Миллер, - нам кажется , что мы наблюдаем

за чем-то вроде телевизионного экрана, на котором появляется постоянно меняющийся поток символов, эмоций и образов. Но кто смотрит на экран? Кто этот “вы”, который наблюдает за происходящим?

Далее он упоминает эксперименты Уайлдера Пенфилда, в ходе которых электронный зонд, прикасаясь к определенным участкам мозга во время операции, может заставить пациента пережить события прошлого в мельчайших деталях. Очевидно, что мозг - это гигантская библиотека, компьютер с невероятным объемом памяти.

* “Замок Франкенштейна”, стр. 104 и далее. Смотрите также мое введение к Справочнику возможностей.

И это, говорит Миллер, наша проблема. Как знал только Пруст

что ж, компьютер невозможно убедить предоставить нам немедленный доступ к “воспоминаниям о прошлом’. Более того, оно, похоже , предпочитает заполнять наши головы мыслями и образами, без которых мы вполне могли бы обойтись. И когда я предпочитаю совершать мысленные путешествия, это удерживает меня в тоскливой ловушке настоящего. Предполагается, что я хозяин своего мозга и тела; на самом деле, я кажусь им рабом. Неудивительно, что философы всегда спрашивают: “Кто я?’ Это крик отчаяния человека, который не является хозяином в своем собственном доме….

Это, по словам Миллера, ошибка огромного масштаба, ошибка, которая лежит в основе всех наших проблем. Чтобы начать осознавать эту ошибку, нам нужно только закрыть глаза и представить себе разные сцены - себя на пляже, вдыхающего запах морских водорослей и тепло солнца, затем себя у подножия горы, стоящего в снегу и смотрящего на облака… . Мы сами выберите и измените изображения на телевизионный экран. Наблюдатель, который смотрит на экран ‘в необходимо’ - или, как Миллер предпочитает называть это, блок чистый Мысль ’. Наши мыслительные процессы кажутся запутанными и случайными - как бешено работающий кинопроектор - только потому, что мы не в состоянии контролировать их. Мысли контролируются и создаются Единицей Чистой Мысли, “Вами”. Именно отсутствие

осознания этого говорит о том, что Миллер, это помешало нам взять бразды правления в свои руки и взять под контроль наш собственный мозг.

Идеи Миллера действительно очень тесно связаны с главным признанием Гуссерля о том, что мышление является интенциональным, и с пониманием Москвитиным того, как некий скрытый художник ‘рисует’ реальность перед нашими глазами. Но Миллер смело подошел к сути вопроса и заявил: “Вы - хозяин своего мозга и своих мыслей. *

Как мы оказались в такой запутанной ситуации? На протяжении миллионов лет эволюция человека приучала нас к действию, а не к размышлениям. Когда охотник охвачен азартом погони, ему не нужно спрашивать: “Кто я?” - Он знает. Он осознает свою способность преобразовывать реальность, осознает, что сам решает, вонзится ли копье в бок животного или в его шею. Его ‘я’ знает, что все под контролем. Современный человек чувствует то же самое, когда ведет машину со скоростью девяносто миль в час или смотрит в прицел винтовки. Но когда он стоит

в поезде, цепляясь за ремень безопасности или ожидая смены сигнала светофора, он становится пассивным. Большую часть своей жизни он проводит в раздумьях. считая себя пассивным - “посредственным, случайным смертным”, - это становится частью его представления о себе, чем-то, что он склонен принимать как основную предпосылку своего существования. Поэтому, когда определенные ситуации заставляют его осознать, что он “хозяин” - занятия любовью, выпивка, быстрая езда, - он склонен воспринимать эти прозрения как своего рода приятное наваждение. И он пытается воспроизвести их, просто повторяя этот опыт, и иногда в процессе становится алкоголиком или попадает в дорожно-транспортное происшествие.

Это правда, что мышление может вызывать такое же чувство мастерства, но в эволюционном масштабе времени это занятие

появилось так недавно, что большинство из нас делает это нерешительно и плохо. Мышление редко требует особой срочности, поэтому мы не можем делать это с особой убежденностью. В результате это стало преимущественно деятельностью левого полушария мозга , тогда как на самом деле это настоящее мышление, с которым мы сталкиваемся в диа логи Платона предполагают тесное сотрудничество обеих половин мозга - подобно двум мужчинам, стоящим по разные стороны от двуручной пилы.

Миллер верит, что в нашей власти изменить ситуацию. Мы можем использовать мысль для изучения и анализа всех других наших жизненных процессов. И как только мы осознаем, что мысль “намеренна”, мы можем начать использовать ее для управления своим восприятием и чувствами. История религии учит нас, что такое прозрение действительно может помочь нам обрести контроль. Если бы Пруст действительно осознал значение своего собственного прозрения - что он не был случайным, заурядным, смертным, - он смог бы воспроизвести этот опыт по своему желанию, вместо того чтобы ждать, пока это произойдет случайно. Индуистский мистик Рамакришна смог постичь смысл этого озарения, когда в состоянии отчаяния попытался покончить с собой мечом и испытал это повлияло на видение смысла, которое испытал Грэм Грин, играя в русскую рулетку; но Грин, как и Пруст, не смог ухватиться за смысл, в то время как Рамакришна был способен вызывать его по своему желанию, вызывая состояния визионерского экстаза. Эти насильственные методы, хотя и очевидно эффективны, опасны. Суть учения Будды заключается в том, что мы можем достичь прозрения - “просветления совершенствоваться - просто научившись правильно использовать разум и волю. Насильственные методы - даже самоистязания христианских аскетов - совершенно не нужны. И что же такого захватывающего в прозрениях христианских аскетов?

Столетие непонимания

Хадсон, Маслоу, Сперри, Омштейн, Миллер - это то, что они раскрывают существование научного пути к ‘просветлению’. Возможно, самым неожиданным событием нашего времени является то, что религия и наука перестают указывать в противоположных направлениях.

Суть этих прозрений всегда сводится к одному и тому же: что наше психическое и физическое состояние в гораздо большей степени находится под нашим контролем , чем мы предполагаем .Ситуацию с человеком можно сравнить с ситуацией пассажира в автомобиле, который застрял в грязи, и водитель просит его подтолкнуть. Но он убежден, что слишком слаб, чтобы от него была какая-либо польза; поэтому он действует без особого энтузиазма, и его убежденность укрепляется, когда ничего не происходит. Но в конце концов, подгоняемый криками “Тужься!”, он напрягает все свои силы, и машина мчится вперед. И с тех пор он никогда не совершит ошибку , предположив, что он импотент.

Пример этого процесса приводит Абрахам Маслоу. Когда он начал рассказывать своим студентам о “пиковых переживаниях”, они начали вспоминать пиковые переживания из своей собственной жизни - опыт моменты, которые они уже наполовину забыли. И как только у них вошло в привычку думать и говорить о пиковых переживаниях, они начали испытывать пиковые переживания постоянно. Пиковое переживание - это, по сути, просто “преданное” переживание, переживание, в котором эго проявляет весь свой вес, вместо того чтобы “держаться в стороне” от реальности. убеждение, что это всего лишь зритель. Как только ученики Маслоу начали вспоминать свои прошлые пиковые переживания, они обнаружили, что “пики” - это не какое-то божественное явление. Мы вызываем их своим оптимизмом и заинтересованностью.

Мы также вызываем противоположное переживанию пика: чувство упадка сил, внезапное чувство недоверия. Это основано на убеждении, что жизнь - это бесконечная борьба с непреодолимыми трудностями, уныло повторяющийся забег с препятствиями. Это опасно, потому что это выглядит так правдоподобно, ибо действительно, жизнь состоит в основном из повторения. И в настроениях оптимизм, мы видим, что это не повод для despon отказа. Великий актер может превратить “Гамлета” в новую пьесу; великий дирижер может заставить пятую симфонию Бетховена звучать так, как будто она

исполняется впервые. Никто не станет возражать против этих произведений, если я скажу, что они состоят из повторения одних и тех же слов или нот. Напротив: тот факт, что они уже существуют на бумаге, позволяет взаимодействовать претер такую степень свободы, которая была бы невозможна, если бы он был вынужден импровизировать.

Мы должны осознать этот главный факт: большинство наших проблем мы создаем сами, из-за “негативной обратной связи’. Мы позволяем какой -то мрачной перспективе вызвать у нас унылое чувство, а затем принимаем это унылое чувство как свидетельство того, что жизнь трудна и опасна - “Мы не можем победить”. Наши потомки будут оглядываться назад и удивляться нашей наивности. Они усвоят важнейший урок: внешние события могут поддаваться контролю, а могут и не поддаваться; мы сами выбираем свою реакцию на них.

А как же тема, заявленная в названии этой книги: “доступ к внутренним мирам”?

Представьте, что произойдет, если я попытаюсь вспомнить мелодию. Я настраиваю себя на восприимчивый лад и задаю своего рода вопрос своей памяти. И если я расслаблен и восприимчив, память немедленно подскажет ответ. Мелодия уже ‘внутри’ меня. Прустовский вкус пирога, смоченного в травяном чае , стал откровением о размерах этой внутренней библиотеки.

И Пруст, при всех его раздражающих качествах, заслуживает уважения как первый великий романист, который сделал этот опыт центром своей жизни. Он поднимает самый интересный из всех вопросов: что означает эта всепоглощающая уверенность в том, что “все хорошо’? Для Пруста парадокс заключался в том, что это было чувство силы и уверенности; а поскольку Пруст был ипохондриком, это противоречило тому образу самого себя, который он воспринимал как нечто само собой разумеющееся. Ницше пережил подобное откровение во время грозы на вершине холма; когда грянул гром и дождь забарабанил по крыше хижины, в которой он укрылся, он почувствовал безмерное возбуждение и написал: “Чистая воля, лишенная тревог и недоумений интеллекта - как счастлива, как свободна!’ Однако Ницше, как и Пруст, страдал от слабого здоровья, и его откровение , казалось, противоречило самоочевидной “истине” о нем самом. Откровение всегда производит эффект парадокса, явного противоречия нашим обычным ценностям. Горький рассказывает, как Толстой шел по улице, когда к нему подошли два гвардейца. приближаясь к нему. Когда они шагали, позвякивая шпорами

J

Доступ к внутренним мирам

Толстой возмущенно воскликнул: “Какая напыщенная глупость, как у цирковых зверей”. …Затем, когда солдаты поравнялись с ним, маршируя в ногу, “Но разве они не великолепны!’ Чистая жизненная энергия переполняла повлияло на его интеллектуальные суждения; правое полушарие противоречило продиктовал влево.

Все это ясно показывает, что уверенность в том, что “все хорошо”

, - это признание этого “другого я” с его огромной, грубой жизненной силой. Человек постепенно развил в себе левополушарную личность, капа способен справляться со сложными мелочами бытия - в отличие от животных и маленьких детей, которые совершенно не способны справляться со сложностями. По мере того как усложнялась цивилизация, а выживание наиболее приспособленных обеспечивало развитие эффективности левого полушария, левое полушарие стало казаться “доминирующим полушарием”, а правое, соответственно, “второстепенным полушарием”. сфера’. Правые оказались в положении крайних работающая домохозяйка, забитая работяга.

В большинстве случаев это едва ли имеет значение, поскольку правые продолжают выполнять свою основную задачу по приданию “реальности” третьего измерения, измерения смысла. Когда мы полностью расслаблены - например, в отпуске, - к нам относятся как к равноправному партнеру, и мы вдруг с удивлением замечаем, что реальность может быть такой приятной и насыщенной. Но в тот момент, когда мы оказываемся в стрессовой ситуации, левые отказываются от этого измерения смысла и довольствуются символическим изображением мира; эти движущиеся существа, которые толкают меня, - просто “люди”; те шумные объекты, которые с ревом проносятся мимо меня, - просто “уличное движение’. По сути, левые задерживают дыхание, как пловец под водой, пытаясь обойтись без смысла. Но если они делают это слишком долго, то начинают чувствовать усталость и депрессию. И в этот момент, как мы видели, включается этот смертоносный механизм “отрицательной обратной связи”, результатом чего могут быть депрессия, панические атаки, нервный срыв и даже безумие. (“Смысловое голодание” - например, сенсорная депривация погружение в темную комнату может вызвать галлюцинации, поскольку правое полушарие пытается заменить недостающее измерение.)

Люди разработали различные способы , позволяющие избежать этой цепи отрицательной обратной связи. Самое простое - позволить нашим инстинктам взять верх: есть, пить, охотиться, заниматься любовью, воевать, искать приключений. Все эти действия могут

Доступ к внутренним мирам

спасите нас от истощения левого полушария мозга. Но у левого полушария есть свои собственные средства, способы напомнить себе, что скудная двумерная реальность - это еще не вся правда. Наиболее уязвимый Наиболее эффективным из этих методов является религия, которая требует признания в качестве символа веры того, что за пределами этого мира существует другое измерение реальности, видимое нашими органами чувств. Итак, когда дикарь завершает свое ритуальное жертвоприношение своим богам или когда человек поднимается с колен после совершения таинства таким образом, он испытывает чувство комфорта, избавления от беспокойства, соприкосновения со смыслом и целью.

Еще позже человек развил искусство как способ “напомнить” себе об этом другом измерении. Изначально оно служило религии, но со временем приобрело самостоятельный характер. Искусство - это, по сути, сотрудничество между правым и левым полушариями; правое обеспечивает понимание, а левое переводит его в слова , формы или музыкальные ноты. Китс отмечал, что суть искусства в том, чтобы - он говорил о поэзии, но это применимо ко всему искусству - это “негативная способность”, открытость, восприимчивость, когда левое полушарие готово хранить молчание и ждать, пока заговорит правое. Поскольку искусство - это сотрудничество левых и правых, оно вряд ли может избежать служения другим. это служит напоминанием о существовании права.

Наука появилась позже религии или искусства и за прошедшее столетие приобрела дурную репутацию среди религиозных и склонных к искусству людей. Но это происходит потому, что ученые взяли на себя смелость догматизировать реальность, не осознавая, что реальность, которую они воспринимают через свои микроскопы, - это двумерная реальность левого полушария мозга. Наука - это не более чем система ссылок, вроде указателя в конце книги, который не имеет смысла без реальности, занимающей остальную часть книги. И теперь этот медленный, трудоемкий метод “индексации” реальности начинает раскрывать свою истинную ценность. Ибо левое полушарие никогда полностью не убеждается в “откровениях” религии и искусства; оно склонно не

принимать их во внимание как простые “эмоции”. Но сегодня его собственные исследования структуры мозга показали , что реальность нереальна до тех пор, пока она не дополнена третьим измерением.

И таким образом, мы получили возможность постичь с помощью интеллекта истину, которую мы уже знали инстинктивно: если левое полушарие должно

чтобы понять реальность этого мира, он должен замедлиться, пока не начнет двигаться в том же темпе, что и правильный. Впервые мы можем объективно понять , что происходило, когда романтики переживали свои ‘мгновения прозрения’ и почему они казались им такими удручающе ускользающими. Мы также можем понять сложную природу проблемы, с которой сталкивались романтики. По сути, они пытались заново пережить всю историю человечества. Животные - инстинктивные создания, у которых работает правое полушарие мозга они не способны к самоизоляции. Но, по крайней мере, они поддерживают постоянный контакт с трехмерным миром реальности. Когда человеческие существа оставляют свое детство позади, им приходится учиться справляться с миром символов, и таким образом они теряют чувство реальности. Романтики открыли, как использовать искусство для восстановления контакта, но при этом они были склонны возвращаться в мир ребенка. Томас Манн описывает в книге “Будденбруки”, как юный Ханно Будденбрук любит проводить каникулы на море, но его семья никогда не может понять, почему эти праздники дни, кажется, делают его слабее, а не сильнее. Это потому, что возвращение к реальности правого полушария вызывает отвращение у левого. Римлянин тики считали, что это неизбежно: что человек, способный пережить эту более глубокую реальность (а она глубже в буквальном смысле обладания третьим измерением), неизбежно окажется ‘неудачником’.Это стало частью романтического мифа о том, что человек может выбрать либо грубую жизненную силу и

успех, либо чувствительность и неудачу. От Блейка до Д. Х. Лоуренса романтики были едины в осуждении левого полушария мозга и всех его проявлений.

Мы видим, что конфликт был совершенно излишним. Это не выбор между продвижением вперед, в мир ученого, или возвращением назад, в мир ребенка. Левополушарное сознание должно оставаться таким же доминирующим и могущественным, как и прежде, готовым в любой момент взять верх. Но оно также должно быть способно хранить молчание; приостановить свое доминирование, чтобы позволить правому полушарию развить свои собственные способности к самовыражению.

Теперь мы можем понять, что означает опыт Брэда. Одна из главных проблем западного человека заключается в том, что его левое полушарие гиперактивно . Как огромная фабрика, оно оглушительно гудит и ревет. Однако большая часть этой деятельности происходит автоматически; машины оставляли включенными, хотя с таким же успехом их можно было бы выключить.

я

Доступ к внутренним мирам

Когда мы подвергаемся неожиданному стрессу или внезапному кризису, фабричный шум достигает истерического крещендо. Исчезновение стресса приводит к поразительной тишине, поскольку мы начинаем осознавать, что тревога не нужна и что обычный уровень напряжения намного превышает нашу потребность в бдительности. Мы понимаем, что могли бы позволить себе расслабиться и относиться к жизни как к празднику. Этот механизм объясняет теорию Грина ‘видение” после игры в русскую рулетку.

Существует еще один способ заглушить работу оборудования -

повторно запустить расслабление, но бдительность в течение довольно длительного периода времени - это основа техники просветления, открытой Буддой. Он отвергал изнурительные самоистязания индуистских аскетов и йогов и настаивал на том, что достаточно просто сидеть тихо, сохраняя ум спокойным и устойчивым. 'Этот трепещущий, колеблющийся разум, который так трудно охранять и контролировать, мудрый человек выпрямляет, как стрелок выпрямляет свою стрелу. "Воля - это путь к Нирване; лень - это путь к смерти. Мудрый человек бережет свою энергию как самое ценное достояние. Но одна из главных трудностей, с которой сталкиваются те , кто пытается медитировать - заставить ум замолчать, - это наша склонность впадать в 'свободные ассоциации'. Когда Брэд лежал рядом со своей женой, у него не было никакой склонности к свободным ассоциациям; он внимательно прислушивался к первым признакам того, что она приходит в норму. По сути, он просил свой разум успокоиться. Он был похож на человека, который внимательно прислушивается к отдаленному звуку. Через некоторое время его разум подчинился, и тогда "слушание" вошло у него в привычку. И в этот момент Брэд достиг своего собственного просветления. С этого момента его второе "я" могло заставить его услышать себя.

Метод Брэда, как и метод Будды, в основе своей прост и удобен в использовании. Как только мы расслабляемся и закрываем глаза, мы начинаем осознавать гул механизмов, напряжение тела, стремление воли вперед. Это противоположно тому, что вы испытываете , когда просыпаетесь после глубокого сна полностью расслабленным. Но сейчас цель не в том, чтобы расслабиться. Цель состоит в том, чтобы взять автоматическую деятельность ума под контроль, заставить замолчать механизмы.

Поскольку мы постоянно испытываем автоматическое напряжение, прямой подход - просто "расслабиться" - редко приводит к успеху. Лучше начать с сознательного усиления напряжения. Сконцентрируйте ум, как будто поднимаете невероятно тяжелый груз, и позвольте вниманию перемещаться от части тела к части, заручившись поддержкой других органов.

участвуйте в коллективных усилиях. Сжимайте и разжимайте кулаки; напрягайте и расслабляйте мышцы рук, живота, бедер. Примерно через полминуты расслабьтесь. Затем проделайте это снова.

Мой собственный опыт показывает, что примерно через десять минут по всему телу возникает ощущение прилива энергии. Месмер верил , что Вселенная полна жизненных потоков и что люди могут настроиться на эти потоки. Конечно, ощущение, возникающее при постоянном усилии “бдительности”, похоже на волны энергии, пробегающие по телу подобно приливу.

Это усилие также помогает осознать, что обычно мы полны неиспользованной энергии. Если я вынужден постоянно прерывать свою работу, чтобы проверить факты в справочниках, я начинаю испытывать растущее раздражение; это похоже на задержку дыхания. Эти “заблокированные” энергии могут вызвать мигрень или депрессию. Упражнение ” контролируемое напряжение” помогает осознать эти энергии, поскольку они медленно высвобождаются. Наступает момент, когда высвобождается столько “запертой” энергии, что мы можем позволить себе расслабиться. И теперь, подобно уставшему спортсмену, мы можем принять расслабление с благодарностью, без протестующего голоса неиспользованных сил.

Это интересное состояние. Как только голоса протестующих умолкнут, ничто не помешает нам открыть дверь и окунуться в мир, который находится внутри нас.

Это может стать этапом восхитительного исследования. В рассказе под названием “Человек из толпы’ Эдгар Аллан По описывает, как, восстанавливая оправляясь от болезни, он сидел у окна кофейни в Лондон. ‘С возвращающимися силами я обнаружил, что нахожусь в одном из тех счастливых настроений, которые так точно противоположны скуке, - в настроении сильнейшего влечения, когда перед мысленным взором исчезает пленка…“В данном случае болезнь отключила “машину”, которая “работает”. эри’, и возвращающееся здоровье еще не включило его. По описывает свой огромный интерес, когда он изучал проходящие мимо толпы. Но в том же состоянии мы можем изучать проходящие мимо толпы внутри сознания. По моему

собственному опыту, в таких состояниях мысленные образы получаются исключительно четкими. Это ощущение мало чем отличается от хорошего изображения на телевизионном экране, к которому мы привыкли при плохом приеме. И внезапно становится очевидным, что этот мир существовал здесь все это время, ожидая, когда мы войдем. Это похоже на пещеру из "Тысячи и одной ночи", в которую можно попасть, подняв массивную каменную плиту. И

под плитой находится ряд каменных ступеней, ведущих вниз, в подземный дворец.

Важно понимать, что сейчас мы говорим не о мире грез или фантазий. Сэр Карл Поппер обратил на это внимание, когда ввел термин "Мир 3". Мир 1 - это физический мир вне нас; Мир 2 - это субъективный мир, который мы начинаем осознавать , когда закрываем глаза. Но, с другой стороны, существует мир, который создал или открыл человек и который он хранит в библиотеках. Если бы завтра наша цивилизация была уничтожена, но все книги остались бы нетронутыми, наши потомки смогли бы перестроить мир за несколько поколений. Но если бы все книги и записи также были уничтожены, человеку пришлось бы начинать с нуля, и на это могло бы уйти около двух тысяч лет. Мир 3, мир, который мы открыли, является независимой сущностью, как и миры 1 и 2. Оно объективно существует, как и физический мир.

Те, кому удалось получить "доступ к внутренним мирам" , с удивлением обнаружили, что они совершенно не похожи на сны или галлюцинации. В книге "Рай и ад" Олдос Хаксли высказал эту мысль в ставшем знаменитым замечании: "Как и на земле столетней давности, в нашем сознании все еще существуют самые темные уголки Африки, неизведанные острова Борнео и Бассейны Амазонки. И добавляет: 'Подобно жирафу и утке утконосы, существа, населяющие эти отдаленные уголки мозга, чрезвычайно невероятны. Тем не менее, они существуют…." Далее он указывает на то, что некоторые люди могут переноситься в эти

области под гипнозом.

Хаксли отмечает, что мы все еще не знаем, как гипноз оказывает свое воздействие. С тех пор как он написал эти строки в 1956 году, у нас есть довольно четкое представление о том, как это приводит к эффекту: левое полушарие мозга погружается в сон, а правое остается бодрствующим. И, как мы знаем, усыпление левого полушария мозга или отключение шума его механизмов может открыть двери в мир внутри нас.

Сравнение Хаксли о наших ментальных Борнео и бассейнах Амазонки может показаться слишком живописным. Первое, что мы обнаруживаем, когда удается убедить левое полушарие отпустить фалды пиджака, - это то, что мы находимся в большой и довольно интересной библиотеке. Однако она отличается от обычной библиотеки в одном основном отношении. В библиотеках книги стоят на полках спиной к вам, и у вас нет никакой возможности ознакомиться с их содержанием, кроме как вынув их и просмотрев

внутри. Но эта мысленная библиотека больше похожа на фонотеку , где постоянно проигрываются записи. Если вы приложите ухо к обложке любой книги, вы сможете услышать содержащиеся в ней воспоминания. Возможно, вы слышите звуки музыкальной шкатулки, принадлежавшей вашей старшей сестре, когда вы были ребенком, или давно забытый лай истеричного пекинеса, который жил у них по соседству, или теплый, смолистый запах садовой ограды в солнечном свете, а также яркое воспоминание о том, как в детстве вздувшаяся краска на задней двери, или блики света на пруду в парке, где катаются на лодках, или вкус пережаренных каштанов, обжигающий язык… Даже самый краткий проблеск этих воспоминаний вызывает чувство чистого восторга и удивления, то чувство “бессмертия”, которое Пруст описал. И почему мы испытываем удивление? Начнем с того, что само изобилие, само количество этих воспоминаний кажется ненужным. Почему мозг тщательно хранит все , что когда-либо происходило с нами с момента рождения,

если мы никогда не собираемся этим воспользоваться и если мозг начнет разлагаться через несколько минут после смерти? Почему-то это кажется маловероятным. За человеческим существованием должна стоять какая-то другая цель, какая -то огромная, сложная, непостижимая цель. … Это не логический вывод; это чувство, своего рода восприятие, и оно объясняет, почему Пруст перестал чувствовать себя посредственным, случайным, смертным, и почему Мерсо Камю смог внезапно осознать что он был счастлив и счастлив до сих пор. Это объясняет, почему Скрудж расплакался и перестал быть скрягой, когда ему позволили заглянуть в библиотеку, хранящуюся в нашей голове.

Но эта библиотека внутри нас - не просто хранилище отдельных воспоминаний. Что самое захватывающее, так это то, что эти воспоминания могут сливаться воедино и соединяться во что-то гораздо большее. Смолистый запах нагретого солнцем забора связан с запахом травы и странным ощущением холода, которое, кажется, связано с воспоминаниями о воде, что, в свою очередь, напоминает о холоде зимнего дня и сырости тающего снега… . И в этот момент становится трудно точно определить ощущения, потому что они, кажется, распространяются повсюду обереги, так что каждый из них вызывает в памяти полдюжины других, и так далее в геометрической прогрессии. Возникает ошеломляющее ощущение парения над собственной жизнью, видения ее как единого целого, как некоего огромного ландшафта. И когда мы видим эти “далекие горизонты”, мы также

осознайте, что именно для этого и нужна память. Не для фрагментарного восприятия, а для полного понимания. И не только моей собственной жизни, но, с помощью некоторого процесса дедукции, других жизней, всей жизни в целом.

Наш “нормальный” способ восприятия мира можно сравнить с человеком, который настолько близорук, что всякий раз, когда он заходит в картинную галерею, ему приходится рассматривать картины через увеличительное стекло. Естественно, он никогда не видит больше, чем на несколько квадратных дюймов. Если он очень умен и прилежен, он может составить общее представление о картине в целом. Но если он попытается отойти в сторону и увидеть ее в целом, она превратится в размытое пятно. Если бы кто-нибудь подарил ему пару мощных очков, которые позволили

бы ему рассматривать картины с надлежащего расстояния, результат стал бы откровением - очень похожим на изображение Платоном человека, которому позволено выходить из пещеры.

Абсурдность заключается в том, что в случае с этой внутренней картинной галереей мы знаем, что с нашим зрением все в порядке. Мы были созданы для того, чтобы получать представление о вещах в целом. Тогда что же нам мешает? Ответ, по-видимому, кроется в отсутствии у нас желания, в нашей неспособности осознать, что это одна из наших совершенно нормальных возможностей. возможности. Мы считаем само собой разумеющимся, что жить - значит “справляться” с внешним миром, и что моменты расслабления, когда мы уходим в себя, - это не более чем “передышка”, холи дни вдали от повседневных забот жизни. Все дети знают, что такое пари тер, конечно. Когда они погружаются в волшебную сказку с ее волшебными пейзажами, они прекрасно понимают, что жизнь была задумана как нечто большее, чем просто скучное “проживание”. Они точно знают, что имел в виду Уильям Блейк, когда писал:

Отец, о отец, что мы здесь делаем В этой стране неверия и страха?

Страна грез гораздо лучше.

Там, над светом утренней звезды.

Они все больше чувствуют, что этот мир - своего рода тюрьма. И все же кажется, что альтернативы действительно нет. Их отцам приходится выходить на работу, чтобы прокормить их, и им, в свое время, придется научиться заставлять этот сложный мир обеспечивать их средствами к существованию. Таким образом, они также учатся “справляться” и проводить короткие каникулы в ‘стране грез’.

Это, безусловно, кажется неизбежным. Человек стал самым

доминирующим существом на земле, потому что он научился “справляться” лучше , чем любое другое животное. И животные, конечно, обладают очень малыми возможностями. право на ‘доступ к внутренним мирам’. Когда в ваш дом входит незнакомец, ваша собака либо узнает его, либо нет. Собака не способна порыться в памяти или спросить: “Где я его раньше видела? “Кажется разумным предположить, что человеческая память, этот рудиментарный доступ к внутренним мирам - это просто еще одна эволюция. эмоциональное развитие, позволяющее ему “справляться’.

Эти более глубокие проблески “внутренних миров” показывают, что это не так. Если мы обладаем такой обширной внутренней библиотекой, разве не предполагалось , что мы будем использовать ее в большей степени, чем сейчас? Предполагалось, что мы будем обладать более глубоким и ярким типом сознания. Но как нам этого достичь? Опыт Брэда не оставляет сомнений в правильности ответа. Мы должны знать, что библиотека есть, и начать ею пользоваться. Мы должны научиться глубокому расслаблению, научиться успокаивать левое полушарие мозга и чувства. Пещера Аладдина находится там и ждет, когда мы войдем в нее. Единственное, что останавливает нас от этого, - это незнание о ее существовании.

И все же мы не можем утверждать, что действительно ничего не знаем. Когда, например, я читаю заявление Раскольникова о том, что он предпочел бы вечно стоять на узком карнизе, чем умереть сразу, я прекрасно понимаю, что он имеет в виду, и знаю, что чувствовал бы то же самое. Когда я слышу о каком-нибудь бродяге, который говорит, что все, чего он хочет от жизни , - это загородный коттедж с розами у входа и небольшой доход, я точно понимаю, почему он считает, что это сделает его счастливым до конца его дней. На самом деле, Раскольников, вероятно , покончил бы с собой, просидев несколько недель на узком карнизе; бродяга , вероятно, заскучал бы и остался недоволен после зимы в своем идеальном коттедже. Но простой акт опознания позволяет нам понять , почему они думали иначе. Жизнь преследуемого преступника - это жизнь постоянной неопределенности, как и жизнь бездомного бродяги. Они постоянно предъявляют требования к способности “справляться’. И так легко понять, что, когда у нас появляется возможность расслабиться и по достоинству оценить жизнь, мы просто должны вздохнуть с облегчением и сбавить темп. Если вы спросили Раскольникову, что бы он делал на своем карнизе, он бы ответил: “Будь благодарен, что я еще жив”. “Если бы вы спросили бродягу,

что бы он делал в своем саду, он бы ответил: “Просто посмотри вокруг. - Для каждого из них ответ заключается в том, чтобы просто успокоить чувства, замедлить

левое полушарие до тех пор, пока оно не начнет двигаться в том же темпе, что и правое.

Это только первый шаг. Очевидно, что за этим стоит гораздо больше . Рассмотрим более внимательно, что происходит, когда мы ‘замедляемся’. Предположим, я чувствую усталость после тяжелого рабочего дня. Я наливаю себе бокал вина, опускаюсь в кресло и вздыхаю с облегчением. По сути, я говорю себе: теперь ты можешь расслабиться. Это своего рода гипнотическая команда. Затем я беру в руки роман. Я читаю только один абзац - описание осеннего дня, - но, читая, я, кажется, ощущаю этот характерный запах влажной земли и гниющих листьев. Что случилось дело в том, что из-за замедления работы левого полушария мозга правое может выполнять свою функцию, обеспечивая восприятие в третьем измерении . В данном случае восприятие является чисто вымышленным; однако правое полушарие послушно передает эти запахи, звуки и цвета. Это возможно, потому что я никуда не спешу. Я готов слушать без нетерпения.

Если я отложу книгу в сторону и буду смотреть в окно, правое полушарие с таким же желанием выполнит свою собственную специализированную работу. Я ощущаю десятки возможных ощущений, колеблющихся на грани сознания они подобны послушным слугам, готовым повиноваться моим указаниям. Если я захочу подумать о прошлогодних каникулах, я могу закрыть глаза и на мгновение перенестись в тот арендованный коттедж с шумной сантехникой и опасным задним крыльцом. Но мое правое полушарие с таким же успехом готово дать мне представление о моих школьных днях или научной лаборатории в техническом колледже, наполненной резким запахом перекиси азота. Если я решу открыть сборник стихов, это придаст “третье измерение” стихотворению Роберта Сервиса с такой же готовностью, как и

У.Х. Одену; правое полушарие не является культурным снобом. И если я захочу поставить пластинку с симфонией Гайдна, она с радостью подарит мне целый калейдоскоп образов и впечатлений.

Все эти ощущения, несомненно, относятся к способности, называемой воображением тион. Но обычно мы думаем о воображении как о способности обманывать создайте мысленные образы: я могу представить, каково это - выиграть футбольный кубок или полетать на дельтаплане. На самом деле, воображение - это нечто гораздо большее. Это способность воссоздавать опыт во всей его сложности и богатстве. И правое полушарие способно делать именно это.

Проблема в том, что ему редко выпадает такая возможность. Я прочитал книгу о Древнем Риме и, представьте себе, теперь прекрасно понимаю, что такое

мир римлян. Мой правый мозг качает головой в отчаянии; если бы я только позволил ему сотрудничать, он мог бы заново создавали древние Рим для меня. Как? Опираясь на ее огромный запас воспоминаний и впечатлений. Я пролистал книгу с такой скоростью, что она представляет собой не более чем серию размытых впечатлений. Но дело не только в скорости - правые могут действовать с удивительной скоростью, когда захотят. Это своего рода забывчивость. Мы забываем, что когда мы расслабляемся, правое полушарие придает реальности третье измерение.

И теперь становится возможным понять направление эволюции человека. ‘Реальность”, переживаемая животными, без сомнения , намного богаче и сложнее, чем реальность человека, потому что они воспринимают ее всем мозгом, а не только его половиной. И их опыт также хранится в библиотеке мозга. Но в таком случае их доступ к этой библиотеке ограничен. Им не хватает рефлексивного самосознания . Сомнительно, что собака может лежать на подстилке и вспоминать события своего прошлого. Ей

не хватает какой-либо отстраненности от самой себя.

Первым шагом в эволюции человека было достижение “отстраненности’. Медленно и, без сомнения, очень болезненно человек учился пользоваться своим разумом . Должно быть, это была нелегкая задача, такая же трудная, как для ребенка научиться как справиться с миром взрослых. Но это было необходимо для выживания. Нашим предкам пришлось научиться устраивать засады на мамонтов и больших лосей и перехитрить природную хитрость хищников, которые хотели полакомиться их детьми. Их успех привел к созданию удивительно сложных обществ с шаманами, которые научили их добиваться успеха на охоте с помощью магии. Со временем шаманы стали жрецами, а вокруг храмов возникли города. Человеку пришлось научиться справляться со сложной и “неестественной” социальной жизнью. Города были созданы для защиты своих жителей; но археология Месопотамии учит нас, что почти сразу после появления первых городов - около 6000 г. до н.э. - начались первые войны. Городские жители ссорились из-за территории. тори. Как бы он ни старался, казалось, что человеку не избежать стресса и неуверенности. Поэтому он использовал свою изобретательность для создания городов с массивными стенами и подземными источниками водоснабжения, чтобы выдерживать осаду. Он также создал боевые колесницы и осадные машины, чтобы разрушать города других людей.

В результате к 3000 году до н. э. история человечества

превратился в почти непрерывную историю о массовых убийствах. За три тысячи лет до прихода нацистов ассирийцы практиковали пытки и геноцид и хвастались этим в своих надписях и барельефах. Вымышленная жестокость романа о Джеймсе Бонде шокирует нас; но если мы представим, что нечто подобное происходит непрерывно, век за веком, мы сможем начать понимать , почему человек рос подобно тепличному растению. Изучающему древнюю историю кажется невероятным, что Платон написал “Республику ” всего через пять тысяч лет после основания первых городов. И что за десять тысяч лет до этого наши предки жили в пещерах. Но почти наверняка именно из-за того, что человеческая жизнь была такой кровавой и жестокой, человек развил в себе способности левого полушария мозга,

способность думать, рассчитывать, заглядывать вперед.

И теперь, когда он овладел этими способностями, начался новый этап. Спартанцы , персы и македоняне продолжали убивать друг друга и сжигать города. Но теперь так называемые “ученые мужи” изучали небеса и силы природы и записывали свои наблюдения на свитках и овечьих шкурах. Человек начал строить новый мир, мир знаний - “Мир 3” Поппера. И несколько замечательных людей предприняли весьма похвальную попытку перенести всю сумму человеческих знаний в свой маленький мозг - в левое полушарие мозга. В наши дни такие имена, как Парацельс, Фичино и Пико делла Мирандола и Кардано, мало что значат для нас; в свое время они считались интеллектуальными суперменами. К девятнадцатому веку такие люди перестали быть редкостью; университеты выпускали их десятками. Такие люди, как Кант, Гегель, Карлайл, Рескин, Соловьев, Толстой жили в Мире 3 так же естественно, как рыба живет в воде, и то же самое делали тысячи “интеллектуалов”, о которых мы никогда даже не слышали.

Однако такие люди не всегда были счастливы в своей стихии, которую они выбрали сами; Раскин даже сходил с ума. Они презирали простое физическое существование; они хотели, чтобы жизнь была поднята на более высокий уровень силой разума. И все же большинство из них были глубоко недовольны своим холодным миром интеллекта. Романтики выражали это недовольство наиболее отчетливо прослеживается стремление к чему-то более теплому, богатому, реальному, чем это утонченное царство философии и искусства.

И мы, наконец, в состоянии точно понять, чего они хотели. С их головами, набитыми всевозможными знаниями уступ, они хотели оживить его, поскольку Комбре внезапно “ожил’ для

Пруст, пробующий “Мадлен”. Вот почему у людей такая страсть к знаниям: потому что это каким-то образом освобождает их от личного, позволяет им войти в более широкий мир, где есть

ощущение свободы, как будто стоишь на вершине горы. Это, в свою очередь , заставляет нас осознать тот экстраординарный и парадоксальный факт, что люди изначально не были предназначены для жизни в “этом мире’. Это звучит абсурдно, потому что, когда мы смотрим на собаку или птицу, мы ясно видим , что их “цель” - поддерживать свою жизнедеятельность, выживать и продолжать свой род. Это его основная цель и, насколько мы можем судить, единственная очевидная цель. Человек - животное, следовательно, то же самое должно относиться и к нему. И все же люди, которые ограничены таким существованием, чувствуют, что что-то не так. Они начинают стремиться к какой-то “иной” форме существования; это и есть источник религии. И когда мы читаем о Ньютоне, открывшем закон всемирного тяготения, человек Харви открыл циркуляцию крови, Кант обнаружил , что разум влияет на наше восприятие, Фрейд обнаружил , что подсознание человека гораздо сильнее его сознательного разума, и мы мгновенно поняли, что человек был предназначен не только для простого выживания. Он не был предназначен для “личного” существования; он был предназначен для безличного существования. Это звучит мрачно и неуютно, но это только потому, что мы путаем безличное с нашим левополушарным, двумерным сознанием. Когда правое полушарие добавляет свое третье измерение, царство безличного становится гораздо более богатым и захватывающим, чем личное. Муравьи безлично трудятся в своих муравейниках; осы трудятся безлично. сонно сидят в своих гнездах: это их дома. Человек трудится безраздельно сонно смотрит на это гигантское сооружение, которое и есть Мир 3: это его дом.

И теперь мы подходим к самой абсурдной части истории. Что бы мы подумали о человеке, который жил на лужайке в палатке, пока строил себе великолепный дом, а потом по рассеянности продолжал жить в палатке и оставил дом пустым? Ведь именно так и поступил человек. Нам стоит только взглянуть на огромные тома по истории, философии, теологии, антропологии, социологии, стоящие на библиотечных полках, чтобы увидеть, что очень немногие из авторов действительно использовали свои знания. Арнольд Тойнби признает это в последнем томе “Исследования истории”, где он описывает некоторые краткие моменты, когда он переживал историю как

живая реальность. Этих нескольких мгновений “живой истории” было достаточно, чтобы послужить стимулом для полувекового труда. Сими в общем, несколько “проблесков” Пруста привели к написанию его огромного романа, а само написание было попыткой постичь тайну этих проблесков, с их дразнящим подтекстом того, что все может быть “так просто’. Пруст создал шедевр, но ему не удалось разгадать тайну.

Но почему человек живет в палатке? Почему он рассматривает особняк как музей, который открыт всего несколько минут в неделю? Ответ, вероятно, кроется в последних нескольких тысячах лет, с их высоким уровнем насилия. Человек развил свой интеллект, чтобы избежать вымирания и за последние несколько тысячелетий эта угроза действительно возросла - ее источником был его собственный вид. Итак, интеллект развился возникла в связи с необходимостью проявлять бдительность, сканировать внешний мир на предмет проблем и угроз. Короче говоря, разведка возникла из чувства срочности. А теперь срочность уменьшилась. теперь, когда человек может позволить себе расслабиться и наслаждаться созданной им великолепной цивилизацией, он не может избавиться от прежнего чувства неотложности. Подобно человеку, который весь день провел за рулем, а ночью просыпается, воображая, что он все еще за рулем, человечество приобрело коварную привычку - испытывать беспокойство, напряжение, чрезмерную бдительность.

Но разум - это способность приспосабливаться к новым обстоятельствам. И по сравнению с некоторыми проблемами, которые он решал в прошлом, - проблемами выживания, из-за которых наша собственная жизнь кажется непрерывным праздником, - эта проблема повышенной активности левого полушария мозга относительно тривиальна. Она остается такой стойкой во многом потому, что мы не предпринимали реальных попыток решить ее. Когда дела идут хорошо, мы, как правило , включаем “автопилот” и делаем то, что делали вчера и позавчера. Это еще одно наследие прошлого: нам нужен кризис , чтобы быть начеку. Но когда мы рассматриваем этот вопрос более внимательно, мы понимаем, что уже знаем ответ.

Давайте прежде всего еще раз сформулируем проблему. Это наша неспособность “уйти в себя”, воспользоваться своей свободой. Мы можем быть свободными и в то же время испытывать скуку. А когда нам скучно, мы чувствуем себя пойманными в ловушку этого материального мира, “как будто это все, что существует’. Когда мы сталкиваемся с трудностями несмотря на проблемы, мы знаем, что жить без проблем было бы само по себе восхитительно. Но после того, как в течение дня или

h

130

131

Доступ к внутренним мирам

во-вторых, мы чувствуем себя “не в своей тарелке”. Это приводит в бешенство - чувствовать, что ты жертва собственного настроения и что у тебя нет способности принимать долгосрочные решения. Вот почему аскеты подвергали их бичеванию они были самостоятельны и спали в власяницах; они инстинктивно чувствовали, что ответ кроется в самодисциплине. И все же мы инстинктивно чувствуем, что это тоже не выход; это все равно что пытаться открыть дверь тараном , когда она должна открыться сама по себе.

Проблема в “распространенной гипертонии”; наш разум отказывается останавливаться. И все же у нас есть природный “тормоз”. Если кто-то поднимает палец и говорит: “Послушайте!”, мы автоматически включаем этот тормоз и притормаживаем наши чувства (иначе говоря, обостряем наше) восприятие).

И снова подумайте о том, что происходит, когда вы, наконец, берете в руки книгу, которую давно хотели прочесть. Вы убедитесь , что вас никто не потревожит, а затем “отключите” свой интерес к внешнему миру - так что, если кто-то заговорит с вами, вы даже не услышите его. Это точно так же, как если бы вы

взяли большую воронку, вставили ее в книгу, а затем направили на нее все свое внимание.

Секс может оказывать тот же “направляющий эффект”, концентрируя чувства и жизненную энергию, вновь давая нам представление о прустовском чувстве власти и контроля. Вот почему секс значит для человека гораздо больше, чем для любого другого животного. Не менее показательной, с нашей точки зрения, является популярность порнографии. графика. В конце концов, мы любим поесть, но мало кто из нас утруждает себя чтением книг об этом. Но реальность секса часто разочаровывает. Почему? Потому что это легко разбавляется привычкой - роботом. Наши чувства возвращаются к своей старой привычке ‘сканировать внешний мир’. И количество внимания, которое попадает в воронку , неуклонно уменьшается. Книга позволяет нам обойти робота стороной; мы намеренно сосредотачиваем все внимание на описании пола и снова достигаем “эффекта воронки”.

И здесь мы видим, насколько люди эволюционировали дальше всех остальных животных. Для шимпанзе книга, фотография или кинофильм были бы такими же абстрактными, как алгебраическая формула. Наше правое полушарие мозга услужливо добавляет третье измерение реальности, так что абстракция сексуально стимулирует нас. Мы даже можем представить себе сексуальный стимул и испытать такую же реакцию.

Все это свидетельствует о том, что мы уже знаем ответ. Оно

w

Я

Доступ к внутренним мирам

* заключается в осознанном использовании “воронки”.

Давайте более внимательно рассмотрим механику этого процесса “перемещения по воронке’. Я расслабленно сижу в кресле. Я лениво подбираю с пола детский учебник - антологию поэзии. В порыве ностальгии я переворачиваю страницы: “Элегия, написанная в стране, Церковный двор”, “Нарциссы”, “Ода западному ветру”, ” Глубина пять саженей”….Когда я читаю

“Легенду” Грея, у меня в воображении возникает картина церковного колокола, стада коров, усталого пахаря. Но поскольку я расслаблен, я добавляю еще кое-что, о чем Грей забыл упомянуть: капли коровьего навоза на грязной дороге и его приятный травянистый запах, мох на могильных плитах, прохладный запах воздуха после душа. Такие фразы, как “мерцающий пейзаж”, “сонное позвякивание”, “башня, увитая плющом”, “пылающий очаг”, вызывают восторг и побуждают мое “второе я” рассказать больше подробностей. Когда он говорит о ласточках, щебечущих в соломенном сарае, я вспоминаю запах соломы. И когда я заканчиваю стихотворение, я испытываю глубокое внутреннее спокойствие, чувство расслабления, облегчения. Не имеет значения, что большая часть стихотворения кажется старомодной и что в нем больше, чем просто нотка проповеди. У Грея есть демон объяснил мне, на что способен мой разум. Это может вывести меня из этого кресла в другое время и в другом месте. Когда я поворачиваюсь к Шелли,

* ‘Ода западному ветру”, - в моем воображении возникает шум ветра в кронах деревьев и запах осенних листьев; когда Уордс Уорт говорит о “старых, печальных, далеких вещах”, мой разум погружается в историю, и я понимаю, что даже если моя собственная жизнь ограничена тремя десятками лет, я понимаю, что… и в-десятых, я - единственное животное, которое может заглянуть в прошлое, в коридоры истории.

точно так же, как я могу смотреть на мир сверху вниз с самолета.

Не может быть никаких сомнений: я воссоздал страну Грея.

попробуйте “церковный двор”, “нарциссы” Вордсворта и “Осенний лес” Шелли. Это “я” - “единица чистого мышления” Говарда Миллера. И оно способно на гораздо большее, чем просто вызвать в воображении несколько мысленных образов: летний пляж, горный пейзаж. Оно вполне готово увлечь меня в мысленное путешествие. Когда мой ребенок приходит и включает телевизор, я понимаю, что эти банальные мыльные оперы и ситуации эти комедии основаны на ложном предположении, что наше воображение тион ограничен. Только что вернувшись из этого мысленного путешествия, я чувствую себя опечаленным из-за этих грубых попыток привлечь мое внимание.

Но вряд ли это вина телевизионных компаний. Как

часто ли я пытаюсь использовать эту силу разума? Когда я чувствую усталость, я беру газету или просматриваю телегид. Мой досуг определяется предположением, что этот мир “снаружи” и есть реальность, и что если я закрою глаза, то засну.

Но позвольте мне попытаться понять последствия того, что только что произошло. произошло. Старая лампа в дровяном сарае - это лампа Аладдина, которая может выпустить джинна, готового отправиться со мной в путешествие на ковре-самолете. Самое абсурдное, что я знаю о нем с детства; он брал меня с собой в эти путешествия с тех пор, как моя мама прочитала мне “Джека и бобовый стебель”. Но я ошибочно полагал, что эти путешествия были чем-то вроде сна. Казалось, они также зависели от какого-то фактора, который я не мог контролировать: так что , даже имея свободный вечер и хорошую книгу, я все равно не мог быть уверен , оторвется ли ковер-самолет от земли или оставит меня там сидеть. Чаще всего это заставляло меня сидеть сложа руки. Поэтому я пришел к выводу, что ковер совершенно ненадежен. Теперь я понимаю , что вина лежит на мне. Мне просто не удалось достичь нужных условий: расслабиться, успокоить чувства, “направить” свою ментальную энергию на книгу.

Иногда кажется, что во мне есть какая-то неясная неудовлетворенность , которая сопротивляется всему процессу, своего рода напряжение. Если я проанализирую это более внимательно, то увижу, что это происходит из-за другого недоразумения. Я склонен считать, что моя собственная роль пассивна; я сажусь за книгу и жду, когда она ‘перенесет’ меня. Но если я изучу опыт глубокого восприятия поэзии, я пойму, что мне нужно сделать половину работы. Я прошу свое правое полушарие вызвать в воображении сельский церковный двор. Я говорю: ‘Как насчет коровьего навоза? ’, “Как насчет запаха соломы?”, “Как насчет лунного света, отражающегося в пруду?” и мое правое полушарие подсказывает. Они вошли в состояние взаимопонимания, сотрудничества. Это процесс диалога. лог.

Итак, урок таков: я должен наладить общение со своим джинном. Он не виноват, что его игнорируют и забывают о нем.

Короче говоря, урок этого опыта заключается в осознании: “Теперь у меня есть партнер. - Это похоже на то, как если бы ты влюбился и осознал, что твои чувства взаимны. ‘Я’ не одинок. Что мне сейчас нужно сделать, так это осознать последствия этого открытия. В какой -то степени я всегда знал о них. Например, если мне нужно проснуться в семь утра, меня разбудит какой-нибудь будильник

ровно в семь. В какой-то степени это зависит от уверенности в себе. Если я чувствую напряжение и нервничаю, я, вероятно , буду просыпаться полдюжины раз за ночь, а затем просплю. Но это потому, что я верю, что я одинок. Если я чувствую себя здоровым и жизнерадостным, моя уверенность каким-то образом активизирует это “другое я”, которое обеспечивает мне хороший ночной сон и будит меня в нужное время. Я должен принять существование этого “другого я” как должное, как основной, незабываемый факт, я должен использовать его и научиться общаться с ним. Как только я смогу принять его существование как неопровержимый факт, я смогу начать убеждать его сотрудничать в проектах, которые когда-то казались невозможными.

Начнем с того, что это ответ на проблему, которую Маслоу считал неразрешимой: как вызывать “пиковые переживания” по желанию. Технология ник предназначен для “я”, левополушарного “я”, чтобы вселять оптимизм и уверенность в себе, уверенность в том, что “все хорошо”. (И это самая простая вещь в мире; я просто сделал это спонтанно, когда писал предыдущее предложение.) Мы можем изучить этот простейший из всех механизмов во все моменты удовлетворенности - вспомнив, например, как это было в детстве на Рождество: растущее чувство “доверия”, счастливого ожидания. Когда левое полушарие мозга говорит себе: “Все хорошо”, правое реагирует теплом, струйкой чистой радости. По сути, я перепрограммирую свое подсознание, свой “внутренний мир”. напольная молния’.

Это правда, что если я чувствую себя подавленным, мне может быть трудно убедить себя в том, что “все хорошо”; какой-то

маленький скептик внутри меня бормочет: “О, да? ” Здесь важно понять Центральное признание Говарда Миллера состоит в том, что “я” является хозяином сознания. Присутствие внутреннего скептика не имеет значения; в конечном итоге мнение большинства возобладает над ним. Между тем, “я” является хозяином сознания. ‘Я’ должен заявить: “Это объективный факт, что все хорошо”. Потому что в этом суть дела. Мы говорим об объективности. Большинство человеческих несчастий происходит из-за субъективности, нашей склонности поддаваться эмоциям, которые мы считаем “ложными”, но которые, похоже , присасываются с упорством пиявки. Мы развиваемся, заставляя эти эмоции подчиняться верховенству закона, объективности.

Как только мы обретаем эти состояния внутренней уверенности, мы начинаем замечать их эффект. Мы становимся менее ‘подвержены несчастным случаям”. Некое шестое чувство помогает нам избежать неприятностей. Интересные совпадения

начинают происходить. (Когда я становлюсь объектом этих совпадений, я знаю, что у меня хорошее здоровье.) У нас могут возникать проблески предвидения; звонит телефон, и вы знаете, кто звонит, еще до того, как берете трубку. Вы знаете, что по почте придет письмо от давно потерянного друга . Короче говоря, правое полушарие мозга, по-видимому, контролирует определенные паранормальные способности и готово предоставить их в распоряжение левого. Кахуны утверждают, что “высшее я” может управлять будущим; и каждый, кто испытывал состояние расслабленной уверенности в себе, знает эту странную внутреннюю уверенность в том, что ничего не пойдет не так.

Самой интересной возможностью остается перспектива неограниченного это дает нам “доступ к внутренним мирам”. “Естественный” взгляд на наш внутренний мир заключается в том, что он состоит из чувств, воспоминаний, эмоций и что они неизбежно ограничены. Прустовские “проблески” заставляют нас осознать , что это неверно. “Библиотека” содержит подробные

записи обо всем, что когда-либо происходило с нами, и их можно рекомендовать в любом порядке. Так же, как простое знание алгебры дает мне основу для решения*! «это алгебраическая проблема, поэтому довольно небольшой опыт может предоставить нам материал для построения широкого спектра “других реальностей”. Мы видим проблеск этой изобретательности в сновидениях или в “гипнагогических состояниях” (между сном и бодрствованием засыпание и пробуждение); но это, очевидно, своего рода случайный выбор. Наш внутренний библиотекарь лучше всего справляется со своей работой, когда мы просим его о сотрудничестве. Когда, например, я читаю книгу о Париж девятнадцатого века, он услужливо вызывает в воображении широкий спектр образов, от Бальзака, Золя, Мопассана до Импресарио. художники-сионисты вспоминают о достопримечательностях и запахах этого города. Левый берег. Он делает это только тогда, когда я полностью расслаблен и поглощен своим делом; но когда он решает это сделать, он вызывает в памяти Париж, который на самом деле намного богаче, чем любое физическое ощущение реального места.

Эту способность “осознавать” другое время и место я называю факультетом X. Совершенно очевидно, что это естественная способность, которой мы все обладаем, но которую мы не в состоянии понять. Проблески романтизма были проблесками Факультет X; и, как мы уже видели, они пришли к выводу, что приходят и уходят, когда им заблагорассудится. Только сейчас, более века спустя, мы начинаем осознавать, что такие состояния находятся под нашим контролем; и не только это, но и то, что они обещают самый захватывающий шаг в эволюции человека на сегодняшний день. Когда мы изучим длительный курс

в ходе эволюции, от грубого инстинктивного сознания животного к нашему собственному утонченному и комплексному самосознанию, внезапно становится ясно, что главным направлением этой эволюции был сознательный контроль

способности X.

В книге “Назад к Мафусаилу” Шоу предположил, что людям придется научиться жить по меньшей мере три столетия, чтобы начать осознавать свои возможности; семидесяти или восьмидесяти лет просто недостаточно. Что касается того, как это произойдет, Шоу объяснил, что как только люди осознают необходимость этого. остальное последует автоматически. Подсознание сделает все остальное. “Мозг не подведет, когда воля будет действовать всерьез’. В то время это показалось многим поклонникам Шоу наименее правдоподобной частью его теории - люди привыкли бороться за то, чего они хотят. Но мы видим, что это простая констатация факта о факультете X. Решающим шагом в индивидуальной эволюции является простое осознание существования этого “другого я”. Когда это происходит, мы готовы приступить к самому интересному эксперименту из всех: выяснить, на что способны два наших ” я”, вступая в активное сотрудничество.

Что касается меня, я должен признать, что описание Брэдом его переживаний позволило мне по-новому взглянуть на всю эту проблему проблема “провидческого сознания” и двух “я”. Необходимость написать четверть миллиона слов за четыре месяца заставила меня - я понимал, что должен перестать относиться к этому как к проблеме ” только для себя”. Я должен был предположить, что что-то внутри меня отреагирует на срочность и возьмет на себя половину работы. И пока я трудился, у меня возникло ощущение, что что-то происходит: как будто кто-то взялся за другой конец двуручной пилы. Расслабиться не было никакой возможности: я все равно должен был внести свой вклад. Но было приятное ощущение, что у меня есть добровольный помощник. Я всегда был слишком склонен вести машину сам, слишком склонен стискивать зубы и полагаться исключительно на силу и упрямство. И я с глубоким недоверием отношусь ко всему, что выглядит как жалость к себе или потакание своим желаниям, поскольку именно они, а не материальные трудности, стали причиной гибели многих “аутсайдеров”. Но под давлением обстоятельств такой образ мыслей может привести к фатализму и пессимизму. По мере того как я писал главу за главой о романе “Распутин”, а затем о полтергейсте, пессимизм начал уступать место осторожному, реалистичному оптимизму.

В Viittakivi я пытался донести до своих студентов то, что, по моему мнению, стало главным уроком предыдущих шести месяцев: мы должны сами управлять своими эмоциями. Логичным ответом тому, кто говорит: “У меня депрессия”, будет: “Хорошо. Избавьтесь от депрессии. ’ К демону чтобы прояснить ситуацию, я попросил студентов поразмышлять над самыми депрессивными мыслями, которые только могли прийти им в голову. В течение нескольких минут юты, большинство из них выглядели крайне мрачными. Затем им сказали: “А теперь прекратите это”. “По приказу”, - и они обнаружили, что это довольно легко сделать - легче, чем если бы они были одни.

В последний день все группы собрались вместе в главном зале, и различные представители попытались объяснить, что они делали. ^

Женщина, выступавшая от имени нашей группы, сказала: “Мистер Уилсон научил нас , как впадать в депрессию”, - и раздался взрыв смеха тер. Тем не менее, она изложила суть этих групповых занятий. Если вы можете вывести себя из депрессии усилием воли, то вы также можете вывести себя из “нормального сознания” в состояние наивысшего переживания.

Одной из моих литературных обязанностей в начале года было написание книги покойного Джеймса Уэбба “Введение в оккультизм”. Уэбб, один из самых блестящих умов своего поколения, покончил с собой годом ранее после двухлетнего психического расстройства. В последние годы своей болезни он поддерживал переписку с Джойс Коллин-Смит, которую она разрешила мне прочитать. Было ясно, что он пережил гораздо более тяжелую версию моих “приступов паники”, сопровождавшихся галлюцинациями. Он позволил себе “поддаться” депрессии. сионы и, как следствие, еще глубже погрузился в “негативную обратную связь”. И все же он сопротивлялся, и в те последние месяцы казалось?

что он восстанавливает равновесие и осознает, что достиг ^

совершенно новый взгляд на проблемы, которые так глубоко интересовали его, - на скрытые силы разума. Самоубийство, по-видимому , произошло из-за кратковременного погружения в пессимизм. Вступление документ остался неопубликованным, потому что его жена не согласилась с моим мнением о его болезни - она предпочитала считать, что это было обычное помешательство. Но изучение последних писем Уэбба позволило

мне лучше , чем когда-либо, осознать природу этой проблемы. Мы “отождествляем” себя со своими эмоциями. Когда мне больно, я говорю: “Мне больно”. нет, “мне больно”.

И все же, когда я испытываю счастье, я говорю: “Я счастлив”, а когда я испытываю депрессию, я говорю: “Я не чувствую себя мрачным”. Писать о Джеймс Уэбб еще больше убедил меня в том, что чувства, особенно негативные, неуместны. “Центральное эго”, “единица чистой мысли”, должно научиться осознавать, что оно остается окончательным арбитром. Чувство, как и восприятие, является намеренным.

Но эти рекомендации казались негативными: не поддаваться чувствам, относиться к внезапной депрессии так же объективно , как к ушибленной коленной чашечке или простуде на голове. Эти формулы сводились к самодисциплине, но проблема была не столько в самодисциплине, сколько в том, как заручиться активной поддержкой этого “другого я”. Это была проблема, которая занимала меня, когда Я приехал в Финляндию; это была проблема, на которую Брэд дал мне простой и недвусмысленный ответ. Брэд, по сути, сказал мне: “Нет никакой проблемы в том, чтобы связаться со своим ’другим я”. Оно вполне готово связаться с вами. Вы просто должны быть готовы слушать”.

Под ‘слушанием’ здесь следует понимать активную приостановку наших автоматических функций, состояние бдительности. Большинство из нас тратит около 90% своей жизни на чисто автоматическую деятельность. Чтобы приостановить это, мне просто нужно вести себя так, как будто я внимательно прислушиваюсь к какому-то важному звуку, например , к телефонному звонку. И по мере того, как я остаюсь в этом состоянии “открытости”, мои жизненные силы начинают прибывать во мне, как вода в колодце.

Когда я попросил Брэда подвести итоги его многолетнего опыта, он ответил длинным письмом:

“В течение всех этих лет во все возможные сферы жизни постоянно проникали моменты движения-импульса - не постоянно, а всякий раз, когда я решал позволить этому случиться.

И я решил поступать так в самых разных ситуациях: когда преподаю, когда участвую в дискуссии, во время полового акта, когда провожу день в городе, когда принимаю душ, когда готовлюсь к уроку или выступлению, очень часто при подготовке этих материалов для вас. Это “решение сделать так” означает сделать внутренний жест, на мгновение погрузившись в тишину и пустоту , позволив решению о том, “что делать дальше”, всплыть на поверхность и обрести форму с помощью импульсов движения.

‘Мне потребовалось несколько лет, чтобы осознать и усвоить, что, хотя

это измерение опыта возникло в моей жизни “случайно’, оно сохранится только “по выбору”, то есть благодаря ясному сознательному желанию или волеизъявлению совершить внутренний жест перехода с моего обычного, управляемого разумом уровня сознательного поведения в ситуации на “уровень движения-импульса”. который, как я чувствую, представляет собой более целостный уровень реагирования, в котором мой разум является лишь частью, сосуществующей и сотрудничающей со многими другими уровнями меня самого, моей личности.’

Одна из областей, в которой, по мнению Брэда, произошли решающие перемены в его жизни, - это человеческие отношения:

‘В последние годы, и в течение этого последнего года больше, чем когда-либо прежде, моя жизнь характеризовалась своего рода ”жизнью с любовью“ или ”пребыванием в любви” , и это изменило мой опыт. общаюсь со своими учениками, коллегами-преподавателями, друзьями и знакомыми. Ранее в моей жизни, начиная с подросткового возраста, я был склонен ограничивать такого рода “открытое бытие и совместное использование” какими-то одними избранными отношениями за раз, и, пока эти отношения продолжались, я не позволял себе проводить другие

“встречи” с другими людьми. В 1940-х годах была популярна песня:: “Когда я не рядом с девушкой, которую люблю, я люблю ту, которая рядом со мной”. “Но поскольку я жил в соответствии с моралью закрытых отношений, эти слова показались мне тогда очень угрожающими. Теперь я вижу возможность дать им новую интерпретацию - под то, что мы придерживаемся их, означает глубокое обещание морали открытых отношений. Именно этот переход от закрытых эксклюзивных отношений к открытым инклюзивным отношениям является направлением моего роста и развития в настоящее время … . Поскольку большая часть моей жизни была проведена в рамках ценностей, основанных на закрытых отношениях, теперь я вступаю на территорию открытых отношений, как будто вступаю в новую, неизведанную область. территория без карты и компаса. Это одновременно и волнующе, и угрожающе.

‘Давным-давно, во время переживания, я почувствовала, что почти растворяюсь в потоке страха (мой опыт “ребенок на дне колодца”). время) . Сейчас у меня случаются моменты, когда я почти растворяюсь в потоке радости… Каждая клеточка словно плывет в другом направлении. В последнее время я испытываю эти “глубокие пики” несколько раз в неделю. Это было все равно что скакать на волнах от гребня к гребню, не касаясь дна в промежутках…’

Доступ к внутренним мирам

Брэд, похоже, считает, что эти фундаментальные изменения можно рассматривать как подготовку ко второй части его жизни. ‘Я выразил это последнее чувство в прошлом году, когда сказал другу, что чувствую, как что-то во мне готовится родиться, и что я чувствую себя ребенком, матерью и акушеркой одновременно’.

Брэд не рассматривает свою нынешнюю ситуацию как нечто окончательное. Все этапы являются переходными. Мне кажется, Брэд сделал важное открытие о том, как мы можем установить новые отношения с неизведанными областями сознания. Однако его собственный опыт был связан не столько с “доступом к внутренним мирам”, сколько с активным сотрудничеством с этим

‘другим я’ в этом мире. Он отмечает, что новые возможности “откроются по мере того, как я буду становиться сильнее и яснее в своей способности выполнять внутренний жест переключения с моего обычного уровня сознательного поведения, управляемого разумом , на уровень движения-импульса’. Он признает, что нынешний этап является таким же рудиментарным, как первые попытки младенца ходить или хвататься за что-либо рукой. ‘Приведет ли укрепление моей воли только к более устойчивым и продолжительным периодам жизни на этом уровне, или же это также приведет к новым уровням опыта, я не знаю”. Не важно и то, что он этого не знает. Все , что имеет значение, - это знать, что в нашем поколении, в последней половине двадцатого века, перед нами внезапно открылось новое направление эволюции.